

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2» Г. БЕЛГОРОДА

Принята решением  
педагогического совета МБУДО ДЮСШ № 2  
Протокол № 01 от «31» августа 2021 года

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора МБУДО ДЮСШ № 2  
№ 2 от «31» августа 2021 года  
Директор *В.К. Нерубенко* В.К. Нерубенко



**Программа спортивной подготовки  
по виду спорта «плавание»**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 391 от «01» июня 2021 года

Срок реализации программы: 10 лет  
этап начальной подготовки - 2 года  
тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет  
этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

Разработчик программы:  
Хаецкая И.В. – заместитель директора;  
Нестерова М.В. – мастер спорта  
России международного класса по плаванию;  
Чернов Ю.Н. – инструктор-методист.

г. Белгород

2021 год

## **Содержание программы:**

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	8
3. Методическая часть	23
4. Система контроля и зачетные требования	38
5. Перечень информационного обеспечения	45
6. Приложение. План физкультурно массовых мероприятий	46

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (утвержден приказом Минспорта России от 01 июня 2021 г. № 41), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки, для тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства.

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Плавание – наиболее массовый и популярный вид спорта, который оказывает огромное влияние на широкие слои населения. При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков. Плавание требует сочетания физической силы и технической подготовки. Поскольку вода является чуждой средой для человека, технические аспекты движения в воде, приобретают особое значение для спортсменов, которые занимаются плаванием на соревновательном уровне. При систематических занятиях формируются стойкие двигательные стереотипы, связанные с улучшением условно-рефлекторных связей междуразличными системами организма. Плавание способствует развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется умеренно, создаются более благоприятные условия для их снабжения кислородом. Это связано с цикличностью плавания, т.е. строгим чередованием напряжения и расслабления мышц. Плавание способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту.

История развития плавания имеет очень давние корни. В древности культ воды был у всех народов. Люди почитали богов, которые повелевали водами (Посейдон, Нептун). Наиболее ранние изображения, на которых показаны люди плывущие способами, похожими на брасс и кроль, относятся к IV-II вв. до н.э. очень ценилось искусство плавания.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах путем преодоления различных строго регламентированных

расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

До сих пор во всех классификациях и правилах вместо кроля на груди упоминается способ вольный стиль, т.е. пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять его по ходу дистанции. Но так как способ кроль на груди является самым быстрым из существующих на сегодня, то пловцы используют именно его. По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 м для мужчин), кроль на спине (100, 200 м), брасс (100, 200 м), баттерфляй (100, 200 м), комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй, потом кроль на спине, брасс, вольный стиль) эстафетное плавание.

В эстафетном плавании 4x100 м, 4x200 м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200 м), в комбинированной же эстафете 4x100 м каждый из пловцов плывет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

В настоящий момент олимпийская программа по плаванию включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 дистанций у женщин).

Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой.

### **Приоритетные направления деятельности:**

Основная цель Программы:

- организация многолетней подготовки пловцов высокого класса;
- отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд России;

- создание условий для занятий детей и подростков плаванием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;

- формирование здорового образа жизни, привлечение занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим

- занятиям плаванием, направленным на развитие личности;

- формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки, профессиональной ориентации и самоопределения детей и подростков, адаптации их к жизни в обществе;

- формирование общей культуры детей и подростков;

- выявление развитие творческого потенциала одаренных детей и подростков;

- обеспечение качественной спортивной ориентации, отбора и углубленной специализации в избранном виде спорта;

- создание предпосылок и обеспечения в освоении различных по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- максимальная реализация духовных и физических возможностей;

- достижение определенного спортивного результата;

- подготовка спортивного резерва;

- зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса от начального обучения до высшего спортивного мастерства. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки, обучающихся всех возрастных групп. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

В программе реализуются результаты научных и практических исследований, наблюдений за спортсменами школы. Используется передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки юных пловцов, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства

спорта РФ № 391 от 01 июня 2021 года определены следующие разделы настоящей Программы:

- титульный лист
- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система спортивного отбора и контроля (зачетные требования),
- перечень материально-технического обеспечения;
- перечень информационного обеспечения.

В разделах Программы содержится учебный материал по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовок, технико-тактической подготовке, психологической подготовке, соревновательной подготовке, контрольно-переводные, контрольно-вступительные требования, воспитательной работе, восстановительным мероприятиям, медико-биологическому контролю, инструкторской и судейской практике.

Таким образом, в Программе отражены все стороны тренировочного процесса.

Тренировочный материал распределен по этапам подготовки:

- этап начальной подготовки 2 года;
- тренировочный этап до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства 3 года.

С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности спортсменов изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения.

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Возраст детей и подростков, участвующих в реализации программы спортивной подготовки преимущественно от 7 лет.

### **Уровни спортивной подготовки:**

#### **Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки.**

Это физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для перехода на тренировочный этап подготовки.

#### Задачи:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта плавание;

сформировать общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Продолжительность этого этапа составляет 2 года.

В группы зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, успешно прошедшие конкурсный отбор (выполнение нормативов по ОФП И СФП для зачисления в группы на начальный этап спортивной подготовки). После прохождения этапа начальной подготовки совершается отбор в группы тренировочного этапа на основе оценки двигательных способностей, особенностей телосложения, мотивации.

### **Спортивная подготовка на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).**

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых спортсменов, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших нормативы по ОФП и СФП для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Задачи:

Формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «плавание»;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдения режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладения навыками самоконтроля;

приобретения опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

овладения основами теоретических знаний о виде спорта «плавание»;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

Продолжительность обучения 5 лет.

Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов.

Кроме этого идет воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

### **Спортивная подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Необходимо выполнение условий положительной динамики прироста спортивных показателей.

Задачи:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «Плавание»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья;

Подготовка спортсменов на этом этапе и далее идет на основании индивидуальных планов.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки.**

Тренировочные занятия в спортивной школе на всех этапах подготовки проводятся согласно Программе в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия - 45 минут (академический час). Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства), медико-

восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, физкультурно-спортивных мероприятиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика спортсменов.

Расписание занятий (тренировок) составляется руководством спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Тренировочный этап	5	9	12
Этап спортивного совершенствования	3	12	7

Перевод по годам подготовки на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов на этапе ССМ осуществляется на основании индивидуальных планов.

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание.** В основу тренировок по этапам подготовки спортсменов по плаванию положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод спортсменов на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость спортивных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

Для каждого этапа спортивной подготовки по плаванию предусмотрены определенные нормы тренировочной нагрузки. Эти нормы приведены в таблице № 2 для учета тренерами в составлении программы тренировочных

занятий по этапам подготовки. В зависимости от индивидуальных качеств спортсменов, они могут корректироваться.

Таблица № 2

Виды спортивной подготовки (%)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22
Специальная физическая подготовка	18-21	23-25	26-29	33-36	43-47
Техническая подготовка	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22
Теоретическая подготовка	1-2	1-2	1-3	18-22	1-4
Тактическая подготовка	1-2	1-2	1-3	1-4	1-5
Психологическая подготовка	1-2	1-2	1-3	1-4	1-4
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская деятельность	+	+	+	+	+

\* - данные для расчета годового плана

Недельный режим тренировочной работы является минимальным установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной спортивной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

### **2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание.**

Система соревнований представляет собой ряд официальных соревнований физкультурно-массовых мероприятий, включенных в единую систему подготовки пловцов.

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки. Наряду с этим соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсменов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденными календарными планами.

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	3	4	6	8
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	2	4	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта плавание;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол, заверенный печатью организации, проводящей соревнования и (или) размещенный на официальном сайте Всероссийской федерации плавания.

#### **2.4. Режимы тренировочной работы.**

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп, оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирование двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных

и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом возрастных особенностей и санитарно-гигиенических норм. Недельный режим тренировочной работы является минимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки - двух часов;
- в тренировочных группах - трех часов;
- в группах, где нагрузка составляет 18 и более часов в неделю и при двухразовых тренировках в день - четырех часов.

#### Требования к объему тренировочного процесса

Таблица № 4

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	18	28
Количество тренировок в неделю	3	4-5	5-7	6-9	7-14
Общее количество тренировок в год	312	468	728	936	1456

#### Перечень тренировочных мероприятий (сборов)

Таблица № 5

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап	Тренировочный	Этап	

		совершенствовани я спортивного мастерства	этап	начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, первенствам, кубкам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	-	
<b>2. Специализированные тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обеспечения
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

\* определяется организацией (по финансовой возможности).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

**Возрастные требования:** на этап спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП по виду спорта «плавание» и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по виду спорта «плавание» - 7 лет.

**Медицинские требования:** необходимо соблюдение всех требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- углубленные медицинские обследования (УМО), включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

В случае если по результатам указанных медицинских осмотров спортсмену будут противопоказаны занятия плаванием, спортивная школа на этом основании прекращает спортивную подготовку лица, (отчисляет его из организации).

**Психофизические требования:** в условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формируются основные психологические качества спортсмена. Поэтому необходимо соблюдать следующие требования:

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха и питания;
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;
- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;
- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку;

-снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены);

- преждевременное начало занятий, раннее выступление в соревнованиях, (участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка). Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

Каждый занимающийся спортсмен индивидуален по своим физиологическим параметрам, которые значительно или не очень влияют на успех его спортивной подготовки.

Тренерский состав индивидуально подходит к каждому спортсмену с учетом его физиологических данных.

## **2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательной нагрузки, они должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности, способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла. В плавании ежегодное количество официальных соревнований достаточно велико.

Начиная с группы начальной подготовки соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, соревновательной выносливости обеспечивается достаточным количеством стартов, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки.

## **2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Реализация Программы требует обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах соответствующей экипировкой, инвентарем и оборудованием.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 6

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы электронные	штук	1
2	Доска для плавания	штук	30

3	Доска информационная	штук	2
4	Колокольчик судейский	штук	10
5	Ласты тренировочные для плавания	пар	30
6	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	60
7	Мат гимнастический	штук	15
8	Мяч ватерпольный	штук	5
9	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
10	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14	Секундомер электронный	штук	8
15	Скамейка гимнастическая	штук	6

\* определяется организацией (по финансовой возможности).

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 7

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования (на одного занимающегося)	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
1	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
2	Гидрошорты стартовые (мужские)	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
3	Костюм спортивный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
4	Кроссовки спортивные	пар	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
5	Купальник женский	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1

6	носки	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
7	Очки для плавания	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1
8	Плавки (мужские)	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1
9	Полотенце	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
10	Рюкзак спортивный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
11	Футболка с коротким рукавом	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
12	Шапочка для плавания		На занимающегося	-	-	2	1	3	1

\* определяется организацией (по финансовой возможности).

## 2.8. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Таблица № 8

Этап подготовки	Период подготовки	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)		Требование к спортивной подготовке на конец года
			мин	макс	
Начальная подготовка	Первый год	7	15	15	Выполнение КПН по ОФП, СФП, ТП
	Второй год	8	15	15	Выполнение КПН по ОФП, СФП, ТП, 3 юн. спортивный разряд
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый год	9	12	14	Выполнение КПН по ОФП, СФП, ТП, 1 юн. спортивный разряд
	Второй год	10	12	14	Выполнение КПН по ОФП, СФП, ТП, III спортивный разряд
	Третий год	11	12	14	Выполнение КПН по ОФП, СФП, ТП, II спортивный разряд
	Четвертый год	12	12	14	Выполнение КПН по ОФП, СФП, ТП, I спортивный разряд
	Пятый год	13	12	10	Выполнение КПН по ОФП, СФП, ТП, спортивный разряд

					- КМС
Совершенствование спортивного мастерства	До одного года	12	7	7	Выполнение индивидуального плана, обязательная программа подтверждение КМС
	Свыше одного года	13-14	7	7	Выполнение индивидуального плана, обязательная программа подтверждение КМС

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (не более 1 раза). Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренировочного, методического совета) при персональном разрешении врача.

### **2.9. Объем индивидуальной спортивной работы.**

Для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, спортсменам, имеющим разряд КМС и выше для совершенствования в технике и выполнения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план-график.

Составляется он по тому же принципу - на год, период, месяц и т.д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учета нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму,

помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

1. объем и интенсивность нагрузки;
2. количество и характер упражнений;
3. очередность выполнения упражнений;
4. нагрузка в каждом упражнении;
5. длительность и темп выполнения упражнений;
6. нагрузка в предыдущих занятиях и степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т.е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и в каждом периоде и этап подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляет месячный план тренировочной работы.

#### **2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

Годичные макроциклы.

Начиная с базового этапа (этап начальной подготовки) многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки лиц, проходящих спортивную подготовку, распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация лиц, проходящих спортивную подготовку, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка лиц, проходящих спортивную подготовку строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего,

закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше. На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе тех, что созданы на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

1. совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
2. выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных близких им специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

#### **Типы и задачи мезоциклов.**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке лиц, проходящих спортивную подготовку применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение лиц, проходящих спортивную подготовку к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей Программой спортивной подготовки, для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. Вначале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению лиц, проходящих спортивную подготовку и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

#### Годовой план спортивной подготовки по плаванию

Таблица № 9

№	Содержание	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		НП-1	НП-2	Т-1,2	Т-3,4,5
1	Общая физическая подготовка	178	243	256	316
2	Специальная физическая подготовка	69	126	298	330
3	Техническая подготовка	62	94	112	190
4	Теоретическая подготовка	-	-	12	16
5	Тактическая подготовка	-	-	12	16
6	Психологическая подготовка	-	-	12	16
7	Участие в спортивных соревнованиях, тестирование инструкторская и судейская практика	-	-	26	52

	Всего часов в неделю	6	9	14	18
	Итого часов	312	468	728	936

## I. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Спортивная школа организует работу с лицами, проходящими спортивную подготовку в течение всего календарного года.

Расписание занятий (тренировок) для лиц, проходящих спортивную подготовку, составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочных занятиях.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в бассейнах и залах для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих спортивную подготовку с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения лиц, проходящих спортивную подготовку через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход лиц, проходящих спортивную подготовку из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время спортивной подготовки и соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку:

1. Присутствие лиц, проходящих спортивную подготовку в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Тренеровочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности.
4. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, лиц проходящих спортивную подготовку, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящих спортивную подготовку, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести их из воды.

### **3.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Рекомендуемые объемы представлены в таблицах.

Таблица № 10

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	18	28
Количество тренировок в неделю	3	5	7	9	14
Общее количество тренировок в год	312	468	728	936	1456

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;

- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов: условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задачи многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочной нагрузки;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить особое внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам – соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательность изменения задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. перспективный всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки.

### **3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

1) Врачебно-педагогический контроль – это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица проходящего предспортивную подготовку.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО)

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок;

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется два раза в год. Обследование проводится спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

2) Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений спортсменов

или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятиях данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях. Проведении психологической подготовки в зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий индивидуальные, групповые, командные.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.<sup>3</sup>

3) Биохимический контроль в спорте.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

**3.5. Программный материал для практических занятий по этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

Группы начальной подготовки (НП)

**Общая физическая подготовка.**

На этапе начальной плавательной подготовки используются следующие виды упражнений: строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бросание набивного мяча и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца;

упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

### **Специальная физическая подготовка**

На начальном этапе плавательной подготовки успешно используются следующие виды упражнений: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Виет», «Дельфины», «Кто дальше проскользит?», «Прыжки в обруч» и т.д.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль

на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.

Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами (25, 50 и 100м).

Теоретические занятия (включены в раздел ОФП) на этапе начальной подготовки включает в себя следующие разделы:

1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.
2. Правила поведения в бассейне.
3. Правила, организация и проведение соревнований.
4. Гигиена физических упражнений.
5. Влияние физических упражнений на организм человека.
6. Техника и терминология плавания.

Тренировочные группы и группы совершенствования спортивного мастерства  
(и ССМ)

### **Общая физическая подготовка на этапах спортивного совершенствования.**

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении, поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног

с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

### **Специальная физическая подготовка.**

На этапах спортивного совершенствования на практических занятиях используются упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание

с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного пола; элементы синхронного плавания; соскок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина; спада из передней стойки с метрового трамплина и др.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов:

проплавание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплавание способом баттерфляй 100 м., проплавание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м; проплавание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 x 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м; проплавание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 со старта различными способами, 4-6x50м с помощью движений руками

и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Теоретическая подготовка на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства включает в себя следующие разделы:

1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.
2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.
5. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передача эстафеты.
6. Основы методики тренировки.
7. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
8. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию.
9. Спортивный инвентарь и оборудование.

### **3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Психологическая подготовка юных пловцов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и психологической подготовки к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего учебного года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и самореализации в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующая уверенность в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровне эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями и поведением, умением эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим состоянием спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая

работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочие средства. Для этой цели также используются средства культурного отдыха и развлечения, восстановительные мероприятия.

Средства и методы психолого-педагогического воздействия должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. на занятиях тренировочного этапа акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развития оперативного мышления и памяти специализированных мероприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям. На занятиях этапа совершенствования спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формирование специальной соревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки при распределении объектов психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизации готовности к состязаниям.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Акцент на распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических способностей спортсмена, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность.

Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснение, убеждение, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств.**

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются

психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие почти весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата), общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию- восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто.

При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### **3.8. Планы антидопинговых мероприятий.**

Допинги - это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: стимуляторы, наркотики, анаболические агенты, диуретики, пептидные гормоны, их налоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг, физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг контроля размещаются на всех спортивных аренах. в большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальные консультации спортивного врача;
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов применяемых;
- спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла;
- нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов;
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Таблица № 11

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование на применение допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	Сентябрь	Директор
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и формированию не использования допинга и запрещенных средств и методов среди спортсменов	Сентябрь	Врач
3	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, тренеров, родителей	Сентябрь Февраль	Врач
4	Организация и содействие в проведении тестирования на применение запрещенных средств и методов спортсменами	По плану РУСАДА и ВАДА	Врач
5	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами	При поступлении	Врач
6	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров	При поступлении	Врач
7	Оформление стенда по антидопингу с посоянным и своевременным обновлением методического материала	При поступлении	Врач

Подобного рода мероприятия призваны формировать у спортсменов:

- представление о допинге в спорте и о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;
- формировать отношение к допингу как резко негативное

### **3.9. Планы инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач спортивной школы является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех этапов подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися звания инструктора, судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к тренерам и судьям.

Навыки организации и проведение занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи.

На тренировочном этапе спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учащиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с более младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

В годовых планах тренировочных этапов Т, ССМ определен объем инструкторской и судейской практики.

Таблица № 12

№	Наименование мероприятия	Этап спортивной подготовки			Сроки	Ответственные
		Тренировочный этап до 2 лет	Тренировочный этап свыше 2 лет	Этап совершенствования спортивного мастерства		
1	Проведение отдельных частей занятия		+	+	В течении года	Тренер
2	Составление конспекта занятия		+	+	В течении года	Тренет, методист
3	Составление положения на соревнование			+	В течении года	Тренет, методист
4	Судейство соревнований		+	+	В течении года	Тренет, методист
5	Участие в судейских семинарах			+	По назначению	Тренет, методист
6	Инструктаж по технике безопасности		+	+	По назначению	Тренет, методист

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе и этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность. Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовки основана на контрольно-переводных нормативах по ОФП и СФП и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе.

В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в Таблице № 14.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта плавание

Таблица № 13

Физические качества и телосложение	Уровни влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения :

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

#### **4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.**

Основными критериями оценки и контроля спортивной подготовки спортсменов на спортивных этапах являются:

- состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с индивидуальными планами спортивной подготовки;

- освоение теоретического раздела программы, выполнение спортивных разрядов и званий, в соответствии с ЕВСК;

- результаты выступления на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки, далее НП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавания.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Зачисление в спортивную школу осуществляется на основании контрольно-вступительных экзаменов.

Для каждой группы спортивной подготовки существуют нормативы общефизической и специальной физической подготовки как для юношей так и для девушек.

Тренеры проверяют общефизическую и спортивно физическую готовность спортсмена и делают предложение о переводе лица на следующий этап спортивной подготовки или он подлежит отчислению.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) организации, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов, разрядных требований.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренерского, методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

**4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «плавание».**

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			+1	+3
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	Без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	Не более	
			10,1	10,6
2.3.	Исходное положение- стоя, держа мяч весом 1 кг за головой.Бросок мяча вперед	м	Не менее	
			3,5	3
2.4.	Исходное положение- стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Количество раз	Не менее	
			1	

**4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «плавание»**

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 1000 м	мин,с	Не более	
			5,50	6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение- стоя, держа мяч весом 1 кг за	м	не менее	
			4	3,5

	головой.Бросок мяча вперед			
2.2.	Исходное положение- стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Количество раз	Не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение- стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	Не менее	
			7	8
2.4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Обязательная техническая программа включает в себя оценку техники плавания, стартов и поворотов на дистанции 100 м к/пл. Для перевода/зачисления в следующую группу тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) необходимо выполнение разрядных требований:

Таблица № 16

Тренировочный этап	Юноши	Девушки
1-го года обучения	2 юн	2 юн
2-го года обучения	1 юн – III	1 юн – III
3-го года обучения	III	III – II
4-го года обучения	II – I	II – I
5-го года обучения	I – КМС	I – КМС

#### 4.4 Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание».

Таблица № 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2000 м	мин,с	Не более	
			9,20	10,40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение-стоя, держа мяч весом 1	м	не менее	
			5,3	4,5

	кг за головой.Бросок мяча вперед			
2.2.	Исходное положение-стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Количество раз	Не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			45	35
2.4	Исходное положение-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.Дистанция 11 м	с	Не более	
			6,7	7
2.5	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Обязательная техническая программа включает в себя оценку техники плавания, стартов и поворотов на дистанции 100 м (комплексное плавание).

#### **4.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля**

Цель контроля - оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный:

1. Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.
2. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.
3. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

#### **4.5. Методы и организация медико-биологического обследования.**

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования.

Текущее обследование на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Теория и методика физической культуры и спорта/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов - Издательский центр "Академия", 2014.
2. Теория и методика физической культуры/Матвеев Л.П.- М: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008.
3. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому/Т. Лафлин. - Ман, Иванов и Фербер, 2012.
4. Плавание. 100 лучших упражнений/Л.Люсеро - М: «Эксмо», 2011.
5. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста/ Н.Л. Петрова, В.А. Баранов - 2008.
6. Плавание. Серия от А до Я/АСТ Харвест Астрель, 2010.
7. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче/ Т. Лафлин. - Ман, Иванов и Фербер, 2011.
8. Плавание. Игровой метод обучения. Серия: библиотечка тренера/ Е. Карпенко, Т. Коротнова - Терра-спорт, 2009.
9. Подготовительные упражнения пловцов при занятиях на суше/ М.И. Иванова – ГОУВПО СПбГТУРП, 2009.
10. Самоучитель по плаванию/М.В. Ситников, 2007.
11. Плавание IV. Исследования, тренировка, гидрореабилитация/ под общей редакцией А.В. Петряева - СПб Изд. «Плавин», 2007.
12. Как научить плавать/В.К. Велитченко - М: «Терра-спорт», 2000.
13. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. Серия: водные виды спорта/Мишель ПедролеттиИзд. «Феникс», 2006.
14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (Приказ Министерства спорта РФ от 19.01.2018 № 41)
15. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Интернет-ресурсы:

1. . <http://www.russwimming.ru/>
2. . [http:// uralswimming.ru/](http://uralswimming.ru/)
3. . <http://www.minsport.gov.ru/>
4. . <http://olympic.ru/>
5. . <http://www.wada-ama.org/>

Рецензенты программы:

И.Н.Никулин – декан факультета физической культуры педагогического института НИУ  
БелГУ, к.п.н., доцент, ЗТР.

Ю.В.Муханов – заместитель начальника кафедры физической подготовки Белгородского  
юридического института МВД России им. И.Д.Путилина к.п.н. полковник полиции