


Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа № 18»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан»
(МБУ СШ № 18)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ СШ № 18


Р.Р. Изикаева
Приказ от «31» 08 2021 г. № 4509

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

Уфа 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее – Программа) разработана в соответствии нормативно-правовых документов, принятых в законодательном порядке соответствующими государственными органами и конкретизирует возможности реализации личности при занятиях видом спорта плавание.

При разработке настоящей программы руководствовались следующими нормативными документами:

- Федеральный закон РФ от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 01 июня 2021 г. № 391 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание»;
- Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Всероссийский реестр видов спорта;
- Программа развития спортивного плавания в Российской Федерации;
- Единая всероссийская спортивная классификация.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), закона «О физической культуре и спорте в РФ», закона «Об общественных организациях». Программа по плаванию представляет собой часть всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье», составляющих основу физического воспитания населения Российской Федерации в части занятий плаванием для детей в возрасте от 7 до 18 лет, и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта. Он включает в себя шесть дисциплин – вольный стиль, брасс, на спине, баттерфляй, комплексное плавание, эстафеты. Плавание является вторым после легкой атлетики видом спорта по количеству разыгрываемых медалей. Спортивное плавание – это, прежде всего борьба за скорость в преодолении определённых дистанций. Для этого необходимо овладеть такой техникой плавания, которая позволяет показывать наивысшую скорость и в то же время экономно расходовать силы.

Программа по плаванию составляет основу для учебно-тренировочной и методической работы в СШ № 18. Данная программа рассматривается как нормативная основа подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с Уставом СШ № 18.

В основу программы спортивной подготовки положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность СШ № 18 и основополагающие принципы спортивной подготовки юных пловцов, *результаты научных исследований и передовой спортивной практики.*

Современный этап модернизации общества ставит перед системой образования ряд задач, способствующих переходу России в гражданское, демократическое общество, гарантирующее реализацию прав, свобод и возможностей отдельной личности. Принципиально ставится вопрос о смещении общественных приоритетов в сторону развития человека, индивида, личности, расширения возможности его самостоятельности, его субъективной компетенции. В системе образования, которая готовит человека к жизни в гражданском обществе, ребенок должен рассматриваться не просто как субъект деятельности и объект многообразных общественных отношений, но, прежде всего как суверенная, самостоятельная, свободная, толерантная и ответственная личность, осознающая индивидуальную, личностную ценность жизни и здоровья. Такое понимание целей образования требует переоценки всех компонентов педагогического процесса, обеспечивающего новое качественное образование.

В данной Программе представлена модель построения системы многолетней тренировки. К программе составлены: план спортивной подготовки отделения плавания, планы-графики тренировочного процесса на каждый этап и год спортивной подготовки, контрольно-переводные нормативы для каждого этапа и года спортивной подготовки, программный материал для практических занятий. В данных документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам СШ № 18 придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Стратегическая цель Программы – привлечение детей к систематическим регулярным занятиям физической культуры и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием, достижение спортивных результатов сообразно способностям.

Тактические цели Программы:

обучающий аспект – содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности спортсменов. Слагаемые плавания являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания, умения и навыки в области плавания, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;

воспитательный аспект – главное в воспитании – приобретение учащимися личного социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе; приобретение опыта коммуникативной, эмоциональной, физической, умственной и трудовой деятельности, опыта общественных и личностных отношений, позволяющих им с минимальными потерями адаптироваться, к изменяющимся условиям социальной жизни;

развивающий аспект – развитие потенциальных способностей подростка: укрепление здоровья и достижение физического уровня развития, необходимых для участия в соревнованиях городского и регионального уровня.

Задачи, которые необходимо решить, чтобы достичь целей Программы:

в обучении – овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских, региональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях по плаванию в соответствующей возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков обучающиеся должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке спортивных соревнований;

в воспитании – приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания;

в развитии – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, поэтому важно приучить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, так и во время соревнований. Это поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении.

Сроки реализации Программы:

Учреждение осуществляет спортивную подготовку, соответствующую четырем ступеням:

I ступень – этап начальной подготовки (нормативный срок освоения 2 года):

- обеспечивает формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств; повышение уровня общефизической и специальной физической подготовки; освоение основ техники и тактики по виду спорта «плавание»; общие знания об антидопинговых правилах; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

II ступень – тренировочный этап (нормативный срок освоения 5 лет,):

- обеспечивает формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «плавание»; повышение уровня общефизической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность; соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания; овладение навыками самоконтроля; приобретение 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); овладение основами теоретических знаний о виде спорта «плавание»; знание антидопинговых правил; укрепление здоровья.

III ступень – этап совершенствования спортивного мастерства (нормативный срок обучения 3 года):

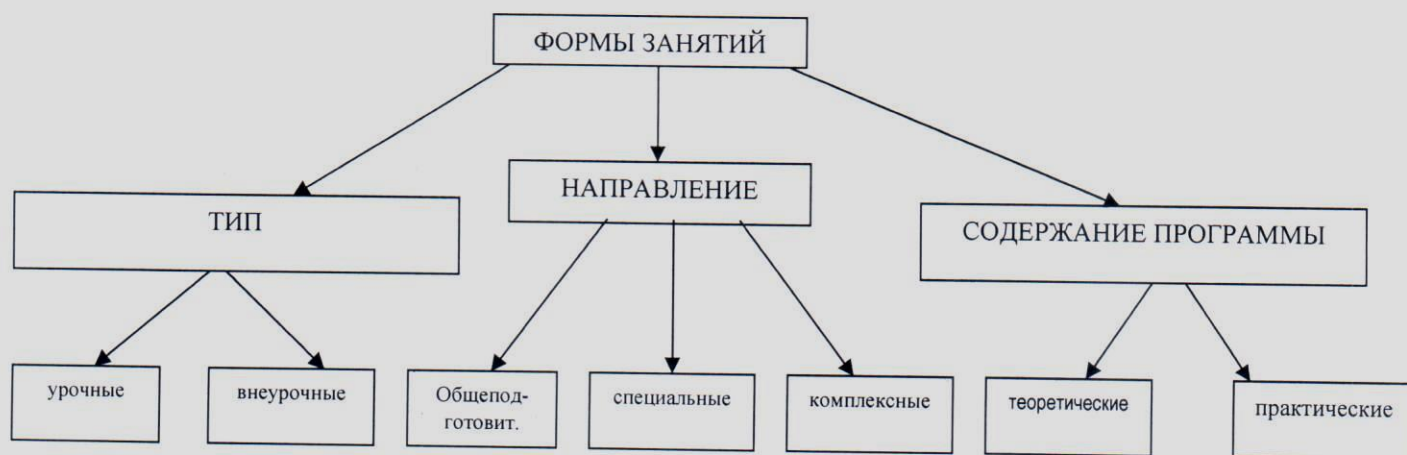
- обеспечивает формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; повышение уровня общефизической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; повышение функциональных возможностей организма; формирование 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.

IV ступень – этап высшего спортивного мастерства:

- обеспечивает сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; повышение уровня общефизической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; повышение функциональных возможностей организма; закрепление 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 и уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; сохранение здоровья.

Формы занятий по плаванию определяются в зависимости от контингента спортсменов, задач и условий. Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства);
- участие в соревнованиях,
- участие в тренировочных сборах;
- пребывание в спортивно-оздоровительном лагере;
- инструкторско-судейская практика;
- аттестация спортсменов;
- врачебно-медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия.



Ожидаемые результаты и способы их проверки

Базовые результаты:

На I ступени спортивной подготовки: выступления на внутришкольных соревнованиях, соблюдение норм поведения страховки и самостраховки в бассейне, правила техники безопасности; норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять задания на занятиях; соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

На II ступени спортивной подготовки: успешные выступления на городских и региональных соревнованиях, выполнение массовых разрядов, самостоятельность в действиях во время занятий по выполнению общефизических упражнений и элементы взаимопомощи у спортсменов; осознание необходимости соблюдения принципа «не навреди» во взаимоотношениях с людьми; понимание необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности и достижения хороших спортивных результатов.

На III и IV ступени спортивной подготовки: успешные выступления на региональных, межрегиональных, Всероссийских и международных соревнованиях, выполнение разряда кандидата в мастера спорта России, получение звания Мастер спорта России, ответственность за свои действия; самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в тренировочном занятии; стремление разрешать конфликты на основе диалога; оптимальный уровень коммуникативности; стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенству и росту спортивного мастерства.

Формы подведения итогов реализации программы:

- фестивали, конкурсы;
- спортивные соревнования;
- открытые тренировочные занятия;
- показательные выступления;
- контрольно-переводные испытания;
- выполнение разрядов, получение спортивных званий.

Тренировочная работа в СШ № 18 строится на основании данной программы и проводится круглый год. В каникулярный период для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха спортсменов СШ № 18 организует в установленном порядке, загородный оздоровительный лагерь.

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны тренировочного процесса.

При составлении программы авторы руководствовались принципами комплексности, преемственности, вариативности.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующегося разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение конкретных задач подготовки.

Характеристика вида спорта «плавание», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

Плавание – вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м. после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому).

Плавание вольным стилем – дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. При этом на всей дистанции, за исключением отрезка не более 15 м. после старта или разворота, «любая часть тела пловца должна разрываться поверхность воды».

В настоящее время ФИНА (Международная федерация плавания) проводит соревнования и регистрирует мировые рекорды вольным стилем на дистанциях 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м (дистанции 800 м у мужчин и 1500 м у женщин – неолимпийские) и в эстафетах 4×100 м и 4×200 м у мужчин и женщин, в смешанной эстафете 4×100 м (плывут 2 мужчины и 2 женщины – неолимпийский вид) в 50-метровых и 25-метровых бассейнах. ЛЕН (Европейская лига плавания), помимо этих дистанций и эстафет, регистрирует рекорды Европы в эстафете 4×50 м в 25-метровых бассейнах.

Плавание вольным стилем входит также в качестве заключительного отрезка дистанции комплексного плавания и заключительного этапа комбинированной эстафеты; в этих случаях «вольный стиль» означает любой стиль, кроме плавания на спине, брасса и баттерфляя.

В современном плавании вольным стилем все участники используют кроль.

Плавание на спине (кроль на спине) – стиль плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но имеет следующие отличия: человек плышет на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль на дистанциях до 200 метров. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Ещё одна особенность стиля – то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях. Скорость – 8 км/ч.

Брасс (*brasser* — месить, перемешивать) – стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды.

Этим он и отличается от стиля баттерфляй с симметричными движениями в вертикальной плоскости, и кроля с попеременными движениями рук и ног. Если смотреть по наивысшим достижениям в разных стилях плавания, брасс – самый медленный из них. Так, по состоянию на 27 октября 2019 года для 50-метрового бассейна рекорд мира в стометровке кролем – 46,91 с, баттерфляем – 49,50 с, на спине – 51,85 с, а в брасе – всего лишь 56,88 с. В то же время брасс часто считается одним из самых сложных стилей в техническом отношении.

Баттерфляй, дельфин, (англ. *butterfly*) – один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения. Баттерфляй – один из самых сложных способов плавания и считается вторым по скорости после кроля. Кроль на спине на дистанциях от 200 метров уже практически не уступает баттерфляю в скорости, что частично объясняется низким стартом первого.

Комплексное плавание – плавательная дисциплина, в ходе которой спортсмены поочередно плывут четырьмя разными стилями.

Порядок стилей в комплексном плавании:

Баттерфляй

На спине

Брасс

Вольный стиль

В программу Олимпийских игр входят две дистанции комплексного плавания, как у мужчин, так и у женщин – 200 метров и 400 метров. На дистанции 200 метров участники проплывают в 50-метровом бассейне по 50 метров каждым стилем, в заплыве вдвое длинней – по 100 метров каждым стилем.

Дистанция 200 метров комплексным плаванием была впервые включена в программу Игр на Олимпиаде 1968 года в Мехико, однако затем она была исключена. Дистанция вновь вернулась в олимпийскую программу в 1984 году в Лос-Анджелесе. 400-метровка появилась на Играх в 1964 году в Токио. В 25-метровых бассейнах также проводятся старты на не олимпийской дистанции 100 метров.

Плавательная эстафета, в ходе которой четыре участника команды поочередно плывут четырьмя разными стилями. Порядок стилей отличается от порядка в индивидуальном комплексном плавании:

На спине

Брасс

Баттерфляй

Вольный стиль (де-факто кроль)

В программу Олимпийских игр входит одна комбинированная эстафета 4×100 метров, как у мужчин, так и у женщин. Впервые она появилась в программе Игр на Олимпиаде 1960 года в Риме. Существует также комбинированная эстафета 4×50 метров, проводится как в длинных, так и в коротких бассейнах, не входит в олимпийскую программу. Другие дистанции встречаются довольно редко.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортсменов и спортивного резерва.

На основании нормативной части программы в СШ № 18 разрабатываются планы подготовки тренировочных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий и имеющейся материальной базы. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором СШ № 18.

1.1. Структура тренировочного процесса

Тренировочный процесс как целое строится на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса (его частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Если детализировать это определение с помощью сформулированных ранее понятий, можно сказать, что структура спортивной тренировки характеризуется, в частности:

- целесообразным порядком взаимосвязи различных сторон содержания подготовки спортсмена (компонентов общей и специальной физической подготовки, физической и технической подготовки и т. д.);

- необходимыми соотношениями параметров тренировочной нагрузки (частных и общих величин ее объема и интенсивности), а также тренировочных и соревновательных нагрузок;

- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), которые являются фазами, или стадиями, этого процесса, выражающими его закономерные изменения во времени.

Структура тренировочного процесса в целом формируется по объективным закономерностям его построения (единство общей и специальной подготовки, специфическая непрерывность тренировочного процесса, его соревновательно-соотнесенная цикличность и т.д.). При этом на конкретные детали построения тренировочного процесса влияет вся совокупность основных условий спортивной деятельности: общий режим жизни спортсмена, бюджет времени, выделяемого на занятия спортом, установленная система спортивных соревнований и т. д.

В соответствии с градациями циклов тренировочного процесса надо различать три масштаба его структуры:

- 1) микроструктуру - структуру микроциклов и составляющих их отдельных занятий;

- 2) мезоструктуру - структуру мезоциклов;

- 3) макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодных, годовых и многолетних.

Микроцикл - самый короткий тренировочный цикл, который обычно длится не более недели. Он состоит из стимуляционной и восстановительной фаз, причем в подготовительном периоде длительность стимуляционной фазы должна значительно превышать длительность восстановительной фазы. Примером микроцикла можно назвать тренировку, состоящую из 2-3 дней долгих и тяжелых заездов с последующими 2-3 днями минимальной или полностью отсутствующей нагрузки. Главной целью микроцикла является увеличение лактатного порога и аэробной способности.

Мезоцикл — это средний тренировочный цикл, который состоит из ряда законченных микроциклов. Эти микроциклы могут иметь разные подцели, однако должны соответствовать общей цели всего мезоцикла. Грамотное построение тренировки, основанной на мезоциклах, позволяет обеспечить необходимую динамику занятий и сбалансированное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок.

Макроцикл тренировки - самый долгий из трех циклов. Он бывает полугодовым, годовым или может составлять даже несколько лет. В каждом макроцикле предусмотрено 3 основных периода: подготовительный, соревновательный и переходный. В подготовительном периоде закладывается своеобразный фундамент для остальных этапов, происходит становление спортивной формы спортсмена. Целью соревновательного периода является усовершенствование навыков и повышение спортивных результатов, достигнутых в предыдущем периоде. Переходный период предназначен в первую очередь для восстановления ресурсов организма после интенсивных нагрузок и полноценной подготовке к началу нового макроцикла.

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

Год обучения	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования для зачисления
Группы начальной подготовки					
1-й,	7-9	15	15	6	Выполнение норм КПН+100м. комплекс (оценка правильности), избранная дистанция – 50м. М, Д – выполнение 2 юн., 3 юн. разряда
2-й	8-10			9	
Тренировочные группы					
1-й	10-12	12	12	12	Выполнение нормативов КПН + дистанция 100м. комплекс (оценка правильности), 400м. вольный стиль, М, Д -1 юн.-III разряд
2-й	11-13			14	Выполнение нормативов КПН, + избранная дистанция М, Д – III-II разряд
3-й	12-14			16	Выполнение нормативов КПН, + избранная дистанция М, Д – II разряд
4-й	13-15			16	Выполнение нормативов КПН, + избранная дистанция М, Д – II-I разряд
5-й	14-16			18	Выполнение нормативов КПН, + избранная дистанция М, Д – I-КМС разряд
Группы совершенствования спортивного мастерства					
1-й	с 12 лет	7	10	24	Выполнение нормативов КПН, + 1-3 место на Республиканских соревнованиях включенных в ЕКП РБ, КМС
2-й	с 13 лет			26	Выполнение нормативов КПН,+ 1-10 место на Межрегиональных соревнованиях включенных в ЕКП РБ, КМС, МС
3-й	с 14 лет			28	Выполнение нормативов КПН, + 1-10 место на Межрегиональных соревнованиях включенных в ЕКП РБ, КМС, МС
Группа высшего спортивного мастерства					
До года	с 14 лет	4	8	32	Выполнение нормативов КПН, + 1-6 место на Межрегиональных соревнованиях включенных в

					ЕКП РБ, достижение уровня спортивных сборных команд РФ МС, МСМК, ЗМС
Свыше года	с 15 лет	4	8	32	Выполнение нормативов КПП, + Достижение уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях (Чемпион, призер официальных российских соревнований, участник официальных международных соревнований) МС, МСМК, ЗМС

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки (как одним тренером, так и бригадным методом работы), если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропуская способность спортивного сооружения.

1.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	16	18	24	26	28	32
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	832	936	1248	1352	1456	1664

1.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного и пассивного)

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок

обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; 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; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

На этапе начальной подготовки – двух часов;

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

На этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Отдых - это времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма.

Существует активный и пассивный отдых.

Активный отдых, это эффективное времяпровождение, которое позволяет человеку снять стресс и усталость, это смена деятельности одной, которая вызвала утомление на другую. К активному отдыху относятся - пешие прогулки, путешествия, физкультурные мероприятия, подвижные игры, танцы и др.

Движение и любая умственная и физическая активность, это не только трата энергии и силы, но и её накопление.

Когда человек гуляет, бегают, работает, рисует, любуется прекрасными видами и пейзажами, его дыхание становится чаще, сильнее стучит сердце, быстрее движется кровь по сосудам, клетки организма насыщаются кислородом и питательными веществами, организм сам себе возвращает потраченную энергию. Кроме этого, от интенсивно работающих мышц в кору головного мозга поступают импульсы, которые поддерживают тонус корковых структур и подкорковых образований, обеспечивая нормальную работу дыхательного и сосудодвигательного центров и всего организма в целом.

Преимущество активного отдыха, заключается в том, что он придаёт спортсмену новых сил и энергий, поддерживает и повышает работоспособность, при этом улучшает физическое и психическое состояние человека.

Пассивный отдых, это времяпровождение в относительном покое всего организма, в отсутствие какой-либо активной деятельности. Этот вид отдыха предполагает спокойные, не обремененные никаким напряжением действия, преимущественно без потока мыслей с какими-то сложными задачами.

Пассивный отдых менее полезен и менее эффективен, чем активный, так как, после него спортсменам заметно трудней обратно вписаться в активную деятельность.

Возникают проблемы и трудности с принятием того или иного решения, после такого отдыха замедляется и притупляется реакция на все происходящее вокруг. Это связано с тем, что в состоянии покоя уменьшается потребность организма в кислороде и значительно сокращается число работающих капилляров, снижаются резервные возможности организма.

Затягивать с пассивным отдыхом нельзя, если по времени он продолжается дольше, чем это необходимо организму для восстановления сил, он становится бесцельным и переходит в стадию развлечения и получения удовольствия, что может привести к разрушению, агрессии, выплеску накопившейся в процессе восстановления сил энергии.

1.5. Виды спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки включают в себя: общую физическую подготовку (ОФП), специальную физическую подготовку (СФП), техническую подготовку, тактическую подготовку, теоретическую и психологическую подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка — это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Режим тренировочной работы представлен по этапам спортивной подготовки с заметной тенденцией увеличения объема часов на специальную физическую подготовку и уменьшение объемов часов на общую физическую подготовку. В частности, удельный вес ОФП сокращается с 57% в группах начальной подготовки до 32% - тренировочных группах. В тоже время объем СФП значительно увеличивается.

Распределение времени в тренировочном плане на основные отделы подготовки по этапам спортивной подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Тренировочный процесс в СШ №18 ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки на 52 недели в году, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	33-36	43-47	48-51

Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22	18-22
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-4	1-4
Тактическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-5	1-5
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-4	1-5

Проект плана спортивной подготовки для отделения плавания в СШ № 18

№ п/п	Разделы	Группы											
		Начальной подготовки		Тренировочные					Спортивного совершенствования			Высшего спортивного мастерства	
		Этапы и годы спортивной подготовки											
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3	Весь период	
1	Общая физическая подготовка	175	240	270	310	270	270	300	240	265	265	240	
2	Специальная физическая подготовка	55	102	160	190	280	280	310	550	600	630	780	
3	Техническая подготовка	50	83	100	127	165	165	177	234	260	292	344	
4	Теоретическая подготовка	6	8	20	21	23	23	35	40	40	54	60	
5	Тактическая подготовка	6	8	19	20	22	22	30	50	50	63	70	
6	Психологическая подготовка	6	8	19	20	22	22	30	40	40	54	70	
7	Участие в спортивных соревнованиях, в тренировочных мероприятиях, инструкторская и судейская практика	10	15	28	32	42	42	46	84	87	88	90	
8	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	4	4	8	8	8	8	8	10	10	10	10	
Общее количество часов		312	468	624	728	832	832	936	1248	1352	1456	1664	

Процентное соотношение тренировочных часов на суше и воде к проекту плана спортивной подготовки для отделения плавания в СШ № 18

Этап подготовки	Год	Общее количество часов	Примерное процентное соотношение тренировочных часов в бассейне от общего количества часов (%)	Количество часов (в неделю) в бассейне (час.)	Количество часов (в неделю) в зале (час.)
ЭНП	1 год	6 часов	50	3	3
	2 год	9 часов	50	5	4
ТЭ	1 год	12 часов	50	6	6

	2 год	14 часов	60	8	6
	3 год	16 часов	65	10	6
	4 год	16 часов	70	10	6
	5 год	18 часов	70	12	6
ССМ	1 год	24 часов	70	16	8
	2 год	26 часов	70	18	8
	3 год	28 часов	70	20	8
ВСМ	Весь период	32 часов	75	22	10

1.6. Система соревновательной деятельности

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на суше проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования на воде для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных соревнований.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «плавание»;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- 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 годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

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

1.7. Тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
1. Специальные тренировочные мероприятия						

2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раза в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
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
2.5.	Просмотровые Тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

1.8. Годовой план спортивной подготовки

Планирование годичного цикла подготовки спортсменов спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;

- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

Тренировочный этап

На тренировочном этапе (до 2-летнего обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышения уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Основной принцип тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей каждого спортсмена.

Годичный цикл подготовки спортсменов СШ № 18 строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов повышается объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов применяется и физиотерапевтические.

Планирование тренировочного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки пловца и основами различных техник плавания.

В связи с этим 1 год обучения можно разделить на три этапа: этап отбора и комплектования групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки пловца (7 мес.) и этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СФП (3 мес.). Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для последующих групп (для групп начальной подготовки 2 года обучения и для тренировочных групп) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает деление годичных циклов на три периода - подготовительный (6 мес.), соревновательный (4 мес.), переходный (2 мес.).

Для групп ССМ и ВСМ предусматривается 2-х или 3-цикловое планирование, при котором каждый цикл, в свою очередь, подразделяется на три периода.

Каждый период имеет свои задачи:

Подготовительный период (сентябрь-февраль) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья спортсменов, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по

ОФП и СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, психологическая подготовка, изучение техники и тактики плавания.

Основная цель спортивной подготовки в *соревновательном периоде* (март-июнь) состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2-4 этапа (мезоцикла), основу которых составляют основные соревнования сезона, и подготовку к ним.

В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств пловца, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В *переходном периоде* (июль-август) решаются задачи; укрепление здоровья спортсменов с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных пловцов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей. Этот период совпадает с летними каникулами. Поэтому может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в тренировочных группах (3-й - 5-й годы обучения), группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (сентябрь-ноябрь, февраль-апрель), два соревновательных (декабрь-январь, май-июнь) и один переходный (июль-август). Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором — более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

1.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач СШ № 18 является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжает инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся *тренировочного этапа* должны:

- овладеть принятыми в плавании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;

- знать основные методы построения тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части;

- выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибку и исправлять их. Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

За время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены *этапа спортивного совершенствования* должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы различных способов плавания, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и способов плавания.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки, принимать участие в судействе.

В тренировочном процессе для юных пловцов предусмотрено приобретение судейских навыков в качестве судьи-секундометриста, секретаря, судьи-информатора; изучение особенностей судейства соревнований по плаванию.

1.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов СШ № 18, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок, проведение занятий в игровой форме, душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизация организма, баня, сауна, массаж и самомассаж. При выборе восстановительных средств особое внимание уделяется индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.). При составлении восстановительных комплексов в начале применяются средства общего воздействия, а затем – локального.

Ускорение процессов постнагрузочного восстановления достигается за счет создания оптимальных условий (в том числе и путем использования некоторых фармакологических средств) для их естественного протекания.

Система восстановительных мероприятий

Постоянное увеличение интенсивности и объема тренировочных нагрузок требует изыскивать дополнительные средства, обеспечивающие рост спортивных результатов. Выбор правильного соотношения между объемом и интенсивностью нагрузок зависит от процесса восстановления организма спортсмена. Методы восстановления разделяются на физические, фармакологические и тренировочные. Наряду с развитием отдельных качеств можно совершенствовать и восстановительные функции организма. Естественно, у разных спортсменов процесс восстановления проходит неодинаково после одной и той же нагрузки. Восстановление приобретает особое значение в соревновательном периоде, когда проводится 5—7 достаточно крупных состязаний, требующих серьезной подготовки к ним. В этот период необходимо вводить восстановительные микроциклы, помогающие спортсмену выдержать в дальнейшем напряженный календарь.

Задача восстановительного микроцикла – снять психологическую нагрузку и сохранить высокий уровень функционального состояния спортсмена. Желательно в это время сменить обстановку, изменить тренировочные средства, использовать естественные природные условия для лечения небольших травм. Обычно в течение первых 3-5 дней микроцикла дается полная разгрузка, после чего спортсмен втягивается в ритм подготовки к предстоящим соревнованиям.

Требование восстановления должно соблюдаться и в тренировочных занятиях. Как известно, после каждой тренировки организм не восстанавливается полностью, а тренировки в условиях неполного восстановления вызывают мобилизацию всех систем, участвующих в приспособлении организма к повышенным нагрузкам. Одновременно совершенствуются его восстановительные функции. Как долго можно тренироваться на фоне неполного восстановления? Спортсмены высших разрядов такую интенсивную тренировку могут проводить только короткий период. Организм не в состоянии преодолеть накапливающуюся усталость, и у спортсменов появляются апатия, отвращение к тренировкам, что служит признаком перетренированности.

Немаловажную роль в профилактике раннего истощения энергии играют специальные приемы и средства, обеспечивающие физическое и психическое расслабление организма. Одним из средств ускорения восстановления служит аутогенное расслабление. Имеются данные о

сравнении пассивного отдыха и успокаивающей части психорегулирующей тренировки. По восстановлению физических показателей у пловцов на длинные дистанции было показано, что эффект пятиминутного аутогенного расслабления был практически идентичен эффекту одночасового восстановительного периода.

Наиболее действенное средство восстановления - полноценный сон. Спортсмены должны ложиться спать не позднее 22 часов. Если сон плохой, надо уменьшить объем нагрузки или отменить тренировку. Спать необходимо 8-9 часов. Ужинать следует минимум за 2 часа до сна, иначе он будет беспокойным.

После соревнований или тяжелых тренировок в вечерние часы организм еще сильно возбужден. Для успокоения и более глубокого сна многие спортсмены пользуются такой формой психического расслабления, как самовнушение. Необходимо заставить себя отрешиться от беспокоящих мыслей, начать думать о приятном, расслабиться и уснуть.

Проблемы восстановления не ограничиваются планомерным понижением нагрузок в месячном или недельном цикле. Не менее важно научное решение вопросов рационального питания, дополнительной витаминизации и использования фармакологических средств. Но все это обязательно согласовывается с врачом и тренером.

Планы применения восстановительных средств и мероприятий

Для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Взросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут);
- 3) ультрафиолетовое облучение по схеме;
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
- 5) дневной сон (1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном

периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

- 1) рациональный режим дня;
- 2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- 3) естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактических восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще вида спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Методические средства восстановления

Под методическими средствами восстановления подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор

мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Методические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма пловца имеет общефизическая подготовка.

Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в плавании, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в плавании. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий.

1.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговые мероприятия осуществляются с соблюдением правил международных спортивных федераций. Соблюдаются все нормы и правила кодекса ВАДА (Всемирного антидопингового агентства). Цель проведения антидопинговых мероприятий – охрана здоровья спортсменов и защита их права на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Порядок антидопингового обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации за счет средств федерального бюджета (далее - антидопинговое обеспечение) направлен на противодействие нарушению антидопинговых правил, приводимых в статье 2 Всемирного антидопингового Кодекса (далее – допинг в спорте).

Правовую основу антидопингового обеспечения в Российской Федерации составляют Конституция Российской Федерации, Федеральный закон, Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте, принятая в г. Париже 19 октября 2005 г. (далее - Конвенция) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 24, ст. 2835), Федеральный закон от 27.12.2006 N 240-ФЗ “О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте” (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 1, ст. 3), другие федеральные законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, Всемирный антидопинговый кодекс (далее - Кодекс ВАДА), принятый Всемирным антидопинговым агентством (далее - ВАДА), Международные стандарты ВАДА, правила и регламенты антидопинговых организаций, а также настоящий Порядок.

Антидопинговое обеспечение спортивных сборных команд включает в себя основные антидопинговые мероприятия: проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов в целях выявления наличия запрещенных субстанций и их метаболитов, проведение сбора биологического материала у спортсменов и его доставке в специализированную лабораторию, включая планирование, подготовку к сбору, сбор, хранение, транспортировку и доставку биологического материала в лабораторию, аккредитованную ВАДА, в соответствии с требованиями Кодекса ВАДА и Международного стандарта для тестирований, а также проведения мероприятий, направленных на предотвращение применения допинга.

В целях осуществления мероприятий по антидопинговому обеспечению спортивных сборных команд ФГУ «ЦСП»:

- в соответствии с доведенными лимитами бюджетных обязательств на очередной финансовый год заключает государственный контракт на выполнение работ и оказание услуг по антидопинговому обеспечению спортивных сборных команд в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- осуществляет оплату выполненных работ и оказанных услуг на основании оформленных в установленном порядке документов, подтверждающих их выполнение;

- осуществляет контроль над эффективностью организации и проведения мероприятий по антидопинговому обеспечению спортивных сборных команд.

План антидопинговых мероприятий СШ №18

№	Мероприятие	Срок
1	Прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Антидопинг» спортсменами, тренерами и специалистами МБУ СШ №18 на платформе Российского антидопингового агентства «РУСАДА» Triagonal (https://newrusada.triagonal.net). С последующим предоставлением сертификатов.	Весь период
2	Оформление стенда по антидопингу со своевременным обновлением информационного материала.	Весь период
3	Размещение актуальной информации по антидопингу на официальном сайте МБУ СШ №18 в разделе «Антидопинг» (http://swimming18ufa.ru).	Весь период
4	Организация и проведение лекций, бесед со спортсменами, родителями спортсменов, тренерами и специалистами по актуальным вопросам антидопинга.	Весь период
5	Прохождение курсов повышения квалификации по вопросам Антидопинга.	В течении года

План – график антидопинговых мероприятий МБУ СШ №18 ГО г. Уфа на 2022 год

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	Честная игра	Тренеры	июнь-август
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	по назначению
	3. Проверка		Тренеры	ежемесячно

	лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)			
	4. Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	6. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренеры	май сентябрь
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	декабрь
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	Честная игра	Тренеры	июнь-август
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	3. Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	декабрь
	5. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренеры отделений	май сентябрь
Этап совершенствования спортивного	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь

мастерства Этап высшего спортивного мастерства	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	декабрь
---	------------	---	---	---------

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В данном разделе раскрываются принципы планирования тренировки пловцов с учетом модели построения многолетней тренировки и характеристики возрастных особенностей детей и подростков, а также особенностей организации тренировочного процесса на разных этапах подготовки.

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса пловца любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии, и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути соперничества с позиций возникающих и создающихся в ходе соревнований ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья спортсменов, развития у них специфических качеств, необходимых в плавании, ознакомления их с техническим арсеналом способов плавания, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Начиная с третьего года обучения в тренировочных группах в условиях СШ №18 задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств. В связи с этим процесс подготовки юных пловцов приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Формы занятий по плаванию определяются в зависимости от контингента спортсменов, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и внеурочные), направленности (обще подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно

расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы спортсменов, а также исходя из материальной базы.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин. Структура тренировочного занятия имеет три части.

Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся, создание психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки для повышения работоспособности организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем).

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения.

Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решаются несколько задач различного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями. Рекомендуются самостоятельные задания в домашних условиях.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки пловцов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками, фильмами и др. наглядными пособиями. Это позволяет в создании хорошего методического комплекса, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики различных способов плавания.

На тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности пловцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности пловцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, по скорости, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у пловцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые старты.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по плаванию занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют

сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике плавания относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой пловцов.

В качестве внеурочных форм занятий в СШ № 18 проводятся различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (показательные выступления, фестивали, игры на свежем воздухе, дружеские турниры, веселые старты и т.п.).

Организационные формы проведения занятий:

- **групповая** - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, а также взаимопомощи.

- **индивидуальная** - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

- **самостоятельная** - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений; чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и в тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и утверждаются директором СШ № 18.

Проведение занятий по плаванию возлагается на опытных тренеров, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий особое внимание уделяется на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, бассейну, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо тренировочных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения Российской Федерации и Уставом СШ № 18, все занимающиеся плаванием обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в год для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, и двух раз в год для групп этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства, а также перед участием в каждом соревновании.

К соревнованиям любого масштаба допускаются пловцы с подготовкой не менее года.

Особое внимание в тренировочном процессе по плаванию следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Режим тренировочной работы и наполняемость групп регламентируются Уставом СШ № 18.

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2

Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Быстрота – способность человека совершать движения в минимальный для данных условий отрезок времени. Различают комплексные и элементарные формы проявления быстроты.

Сила – это способность человека за счет мышечных сокращений преодолевать внешнее сопротивление. Различают абсолютную и относительную мышечную силу.

Абсолютная сила – отношение мышечной силы к физиологическому поперечнику мышцы (площади поперечного разреза всех мышечных волокон). В спортивной практике силу мышцы измеряют динамометром без учета ее поперечника.

Относительная сила – отношение мышечной силы к ее анатомическому поперечнику (толщине мышцы в целом, которая зависит от числа и толщины отдельных мышечных волокон). Она измеряется в тех же единицах. В спортивной практике для ее оценки используют более простой показатель: отношение мышечной силы к массе тела спортсмена в расчете на 1 кг.

Выносливость – способность человека длительно выполнять физическую специализированную работу без снижения ее эффективности. Можно использовать такое определение: выносливость – это способность преодолевать развивающееся утомление или снижение работоспособности человека.

Гибкость. Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду движений спортсмена. Термин «гибкость» более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела.

Координационные способности. Это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающая успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

2.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Группы этапа начальной подготовки комплектуются из детей 7-8 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 5 раз в неделю, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

1-й год обучения

Тренировочный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков воду. В конце первого полугодия (декабрь) занимающиеся сдают контрольные нормативы:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди - 25 м или

2) плавание с помощью движений ногами кролем на спине - 25 м;

Во втором полугодии продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов. В конце второго полугодия (май) занимающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и плавательной подготовке:

1) плавание кролем на груди в полной координации – 50 м или

2) плавание кролем на спине в полной координации – 50 м;

Занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов. В течение года на место выбывших детей (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички.

Дети, успешно освоившие программу первого года этапа начального обучения, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

2-й год обучения

Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодью, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м.

Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

В конце второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов, проплыть со старта в полной координации 25 м баттерфляй, 50 м на спине, 25 м брасс, 50 м кроль на груди, 100 м комплексное плавание, 100 м вольный стиль.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;

- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных

упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;

- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенций юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и обще-подготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков).

1-й и 2-й годы обучения

Тренировочные занятия охватывают 52 недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (13 недель).

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду).

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

Планирование подготовки для 1-го и 2-го годов обучения осуществляется с учетом годового тренировочных занятий.

3-й и последующие годы обучения

Тренировочные занятия охватывают 52 недели (допускается 10% от общей нагрузки на самостоятельную работу по индивидуальным планам тренера). Тренировочный год разбивается на два-три макроцикла.

В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го года возможна следующая длительность макроциклов: осенне-зимний - 19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере, зимне-весенний - 17 недель, весенне-летний - 10 недель. Для девочек 4-го года обучения: осенне-зимний (19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (6 недель).

Этап совершенствования спортивного мастерства

Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Планирование тренировки принимает все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. Общий объем плавания стремительно нарастает и доходит до 75-85 % от того, что характерно для этапа высшего спортивного мастерства. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

Этап высшего спортивного мастерства

Основное содержание этого этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма пловцов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 14 и более, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

У большинства пловцов резко возрастает (до 70 % и более) доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы и достигают максимума параметры тренировочной работы, соревновательной практики. Максимальных величин достигают объемы работы на уровне МПК (3-я зона), максимальной мобилизации анаэробного гликолиза (4-я зона).

Еще более выражены различия в тренировке спринтеров и стайеров. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

Количество макроциклов в течение года обычно увеличивается до 4-5, а в период непосредственной подготовки к главным соревнованиям года приобретает черты отдельного макроцикла. Существенно сокращаются подготовительные периоды (в особенности их обще подготовительные этапы) и возрастает продолжительность соревновательных. Причем даже на обще подготовительном этапе подготовительного периода основное место занимают средства вспомогательной и специальной подготовки.

В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов (всего за год 27-32 соревнований, 90-120 стартов).

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей широко планируются ударные микроциклы с особенно большой нагрузкой на организм. Распространенным вариантом планирования мезоциклов является чередование серий ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными, в которых широко применяются средства восстановления и активного отдыха.

На этом этапе широко реализуются всевозможные вне тренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки пловцов – различные средства восстановления и стимуляции работоспособности, в том числе горная подготовка и подготовка в условиях искусственной гипоксии. Техническое совершенствование пловцов на этапе ВСМ во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых – применение кино- и видеотехники.

Значительные резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки пловцов высокого класса – в управлении процессом их подготовки с тщательным учетом особенностей структуры соревновательной деятельности и подготовленности, индивидуальных особенностей, а также привлечении к этому процессу специалистов из смежных областей науки для обеспечения научно обоснованной системы подготовки к крупнейшим соревнованиям.

2.2.1. Средства обучения плаванию

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;
- упражнения для изучения техники стартов, поворотов.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах)

- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки у детей.

Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. 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.

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают решать следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Учебные прыжки в воду применяются в целях:

- устранения инстинктивного страха перед водой и быстрого освоения в непривычной среде;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Учебные прыжки: сидя на бортике, стоя на бортике с различным и.п. рук и ног.

Игры и развлечения в воде проводятся в заключительной части тренировочного

занятия. Они улучшают эмоциональное состояние занимающихся, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям. На этапе начальной подготовки 1-го года обучения игра является основным методом обучения наряду с упражнением

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;
- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;
- игры с всплыванием и лежанием на воде;
- игры с выдохами в воду;
- игры со скольжением и плаванием;
- игры с прыжками в воду;
- игры с мячом.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания являются ведущим средством обучения на этапе начальной подготовки, их изучению отводится основная часть тренировки на воде:

- упражнения для изучения техники кроля на груди;
- упражнения для изучения техники кроля на спине;
- упражнения для изучения техники брасса;
- упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела,
- 2) дыхание,
- 3) движения ногами,
- 4) движения руками,
- 5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- 1) ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны;
- 2) изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- 3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки; в особых случаях движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером.
- 4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование различных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Упражнения для изучения техники стартов и поворотов

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем – разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда занимающиеся освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Примеры типовых занятий групп начальной подготовки 1-го года обучения

Занятие № 1

Задачи:

- 1) организация занимающихся;
- 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
- 3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплытия).

Подготовительная часть (на суше).

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках).

Общая физическая подготовка:

- 1) передвижение шагом и бегом;
- 2) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;
- 3) общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих уроках).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой:

- 1) упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»;
- 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот;
- 3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

Основная часть (в воде).

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой:

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).
2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).
3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.

5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.

6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.

7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.

8. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.

10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).

11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.

12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.

13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих уроках).

Занятие № 2

Задачи:

1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания);

2) ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде).

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 урока № 1.

2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

3. Упражнение «звездочка» на груди.

4. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.

5. Упражнение «звездочка» на спине.

6. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.

7. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.

10. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заклучительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).

Занятие № 3

Задачи:

1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения

1) Имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке);

2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде).

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнение 9 урока № 2.

2. Скольжение на груди, обе руки у бедер.

3. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).

4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.

5. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).

6. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

Занятие № 4

Задачи:

1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду);

2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела; 3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде).

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.

3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.

4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.

5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.

6. Упражнения 9 урока № 2 и упражнения 2-4 урока № 3.

7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями:

1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше;

2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить;

3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить.

8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела:

1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине;

2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

Занятие № 5

Задачи:

- 1) ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине;
- 2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении;
- 3) совершенствование умения дыхания.

Подготовительная часть (на суше).

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде).

Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

Упражнения:

1. Сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.
2. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.
3. То же на задержке дыхания.
4. Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания.
5. То же с плавательной доской в вытянутых руках.
6. Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле.
7. Упражнения 1-4 урока № 3 и упражнения 7-8 урока № 4.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями («Ваньки-встаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»)

Занятие № 6

Задачи:

- 1) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами кролем; 2) совершенствование навыка дыхания в воде.

Подготовительная часть (на суше).

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде).

Разминка с использованием скольжения с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжения с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

Упражнения:

1. Упражнения 7-8 урока № 4 и упражнения 4-5 урока № 5.
2. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, проскользить.
3. Здесь и далее, до 12 урока включительно, упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.
4. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, проскользить.
5. То же, но на спине.
6. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, проскользить.
7. То же, но на спине.

8. Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.

9. Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде с мячами («Салки с мячом», «Борьба за мяч», эстафета в скольжении с мячом в руках).

2.2.2. Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов

Совершенствование техники рекомендуется начинать с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что спортсмену предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение) по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

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 отдельным 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.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание 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 400 м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5-6x100 м, 2-3x200 м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 м со старта различными способами, 4-6x50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50 м 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.

2.2.3. Общая физическая подготовка на суше

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловца, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена – пловца-атлета.

К основным средствам общефизической подготовки относятся:

- 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 полу-приседе, 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 на скорость на отрезках 15-30м;
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для тренировочных групп 1-го и 2-го года – до 30 мин., 3-го года и выше – до 1 часа);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах), прыжки.

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 суставах; 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.

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.

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

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

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

- начальная лыжная подготовка

Основы техники передвижения: попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажными ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью 1,5-2 часа. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Бег на лыжах для пловцов 10-12 лет – 1 км, 12-13 лет – 2 км.

2.2.4. Средства и методы развития выносливости

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального МПК). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры: уровень молочной кислоты, частоту пульса и др. В условиях занятий в детской спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться алактатными при их продолжительности менее 10 секунд. Таких упражнений в плавании очень мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону в плавании называют смешанной алактатно-гликолитической.

В ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени проплывания дистанции, интенсивности и частоты пульса. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Например, если спринтер-кролист проплывает 50 м за 25 с и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; для девушки-брониста преодоление 50 м за 40 с будет нагрузкой IV зоны.

Краткая характеристика упражнений

V зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия)

Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнении длительностью 3-4 с и удерживается до 6-8 с. При работе продолжительностью до 10 с эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (т.е. запасы креатинфосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10,15,25 м) и скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны не учитывается.

Для развития СкВ используются отрезки от 10 до 25 м с количеством повторений от 2 до 16, а при одно-, двух-, или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин – отрезки до 50м. Рекомендуется проводить развитие СкВ у юных пловцов с обязательным контролем темпа и шага гребковых движений.

IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия)

Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин главным образом выполняются за счет анаэробного гликолиза, причем до 1 мин ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше – емкость (общее количество накопленного лактата). Соответственно можно выделить подзоны «максимального уровня гликолиза» и «лактатной толерантности».

Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является главным звеном в системе подготовки пловцов и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышения способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в IV пульсовом режиме.

Основой для развития АГВ является плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий. Для стайеров это серии типа 1-3 x (4-6 x 100) с инт. 5-20 с, 1-3 x (4 x 150) с инт. 5-10 с; отдых между сериями 5-10 мин.

Для средневики и спринтеров это серии типа 1-2 x (3-4 x 100) или 4-8 x 50 с инт. 5-15 с, 1-5 x (4 x 25) с инт. 5-10 с, 2-4 x (4 x 50) с инт. 5-15 с; отдых между сериями 3-7 мин.

Упражнения типа «дробных» серий в малых объемах могут включаться в тренировку девочек с 12-13 лет и мальчиков с 13-14 лет.

Для юных пловцов 8-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50-200 м, а также проплывание «коротких» серий (4-6 отрезков по 25-50 м или 2-4 отрезка по 100 м).

III зона (смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия)

Работа продолжительностью от 4 до 15 мин происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного распределения упражнений можно выделить две подзоны – анаэробно-аэробную (от 4 до 8 мин) и аэробно-анаэробную (8-15 мин).

Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. За выносливостью к работе такого рода в плавании закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2).

Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме. Средствами развития БВ-2 у юных спортсменов в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересеченной местности. В 13-14 лет основной формой БВ-2 становится плавательная подготовка. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений 2-6 x (300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25-200 м.

Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 8-11 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-100 м), так как на более длинных отрезках они еще не в состоянии удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в общем объеме плавания повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жестких режимах (III пульсовой режим, паузы отдыха между отрезками в сериях 5-20 с). Упражнения III пульсового режима способствуют повышению у юных спортсменов и анаэробно-гликолитической производительности, особенно при «гипоксическом» варианте выполнения упражнений. В то же время применение упражнений III пульсового режима при работе с подростками требует осторожности, так как большие объемы таких нагрузок могут вызвать у них перенапряжение миокарда и центральной нервной системы. Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных спортсменов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например, 15 x 100 м в виде: 3 x 100 с интенсивностью 50% от максимальной + 3 x 100 с инт. 60-70% + 1 x 200 с инт. 70-75% + 3 x 100 с инт. 75-80% + 3 x 100 с инт. 80-85% + 3 x 100 с инт. 85-90%. Постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК. Поэтому методическим правилом выполнения тренировочных серий для развития БВ-2 является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в III пульсовом режиме.

II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия)

Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНО).

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в препубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость-1, БВ-2) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный переменного-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах I и II. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная тренировка для юных спортсменов 8-11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, кролем на спине, брассом с полной координацией движений и при плавании с помощью движений ног или рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-2, БВ-2).

I зона (аэробная направленность воздействия)

Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3 часов и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а остальное время – в качестве компенсаторного плавания. В тренировке стайеров эти нагрузки играют важную роль. Развитие аэробной выносливости проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемые в I пульсовом режиме. Средствами развития аэробной выносливости также могут быть тренировочные задания в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексу общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используются

равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО.

2.2.5. Развитие силы

К видам силовых способностей относятся:

- собственно, силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин;

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную.

Общая силовая подготовка

Задачи общей силовой подготовки:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп пловца;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства общей силовой подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты; упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычно гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопредельном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Специальная силовая подготовка на суше

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджен»), пружинно-рычажные («Хюттель»), изокинетические («Мини-Джи», «Биокинетик»), наклонные скамейки с тележками.

Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным методами. Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха.

При развитии скоростно-силовой выносливости (СкСВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30 с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин.

Для развития силовой выносливости (СВ) применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин. Развитие силы на суше весьма специфично, ее прирост бывает главным образом в тех режимах, в которых происходит тренировка в плавании. Поэтому необходимо применять самые разнообразные тренажеры в комплексе, лучше всего в виде круговой тренировки.

Специальная силовая подготовка в воде

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это

создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет резинового шнура, плавание на привязи).

Лопатки. В тренировке применяются лопатки различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16 x 100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Гидротормозы. В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, плавательные шорты, для большего отягощения – разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

Резиновый шнур. Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт.

При планировании силовой подготовки необходимо учитывать фазовый характер реализации силового потенциала в воде. Выделяют три фазы соотношения уровня силовых возможностей на суше и в воде.

1 фаза – снижение реализации. Спортсмен «не плавает». Обычно она продолжается 4-6 недель после начала интенсивной силовой подготовки. Результаты в спринте снижены, восстановление замедленно. Ухудшены чувства темпа, ритма, снижены мощность гребка и сила тяги в воде несмотря на возросший уровень силовых качеств на суше. Быстрый рост силовых качеств, особенно силовой выносливости, вызывает нарушение у спортсмена нервно-мышечных ощущений («чувство воды»). У пловца «ломается» техника, появляется ощущение, что мышцы «задубели». Одна из возможных причин – переизбыток мочевины в мышцах.

2 фаза – приспособительная. Ее длительность 2-3 недели. Начало фазы – когда спортсмен начинает улучшать технику и результаты на дистанциях. Спортсмен плавает все с большей легкостью.

3 фаза – параллельного развития. Эта фаза должна быть наиболее продолжительна и охватывает заключительную часть общеподготовительного и весь специально-подготовительный период. Прирост силы и силовой выносливости заметно сказывается на результатах в плавании. Параллельно с ростом силы улучшаются результаты.

2.2.6. Средства и методы развития скоростных способностей

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К *элементарным* видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К *комплексным* проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качеств спортивной техники.

Время реакции на старте определяется скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование

скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала. Скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке. Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 с и еще 3-5 с можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствовании техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. Нарушение оптимального темпа движений у пловцов-спринтеров может привести к возникновению явления скоростного барьера. Явление скоростного барьера можно преодолеть за счет варьирования упражнений, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой при помощи лебедки), а также плавание с ластами, малыми лопатками или с небольшим дополнительным сопротивлением. Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95% от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания.

На суше применяются спортивные и подвижные игры, требующие быстрого реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Упражнения для развития скоростных способностей:

1. 4-6 x (10-15 м), инт. 30-60 с.
2. 4-6 x (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.
3. 3-4 x 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).
4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
8. Эстафетное плавание 4 x (15-25 м), эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (через дорожки).

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10 м для тренировочных групп, 15 м – для остальных). Оценка быстроты выполнения поворота производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после поворота. Максимальный темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м.

2.2.7. Средства и методы развития гибкости и координационных способностей

Развитие гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движений достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела ((шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.) К активным упражнениям, направленным на развитие

подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для предотвращения травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамейки до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

Развитие координационных способностей

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Процесс подготовки пловцов рассматривается как сложная динамическая саморегулирующаяся система. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой пловцов включает в себя три блока:

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы),
- систему контроля за реализацией программ подготовки,
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на спортсмена, тренеру необходимо:

- определить исходное состояние спортсмена (уровень физической, технической, психической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором спортсмен будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия со спортсменом информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и частично сам спортсмен вносят коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

В соответствии с вышеприведенной схемой планирование и контроль в процессе подготовки пловцов включают в себя:

- анализ и оценку особенностей определенного контингента спортсменов;
- прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния спортсменов;
- разработку системы педагогических воздействий от отдельных уроков до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- систему методов педагогического контроля.

Исходными данными для составления многолетних 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 тренировочных занятий и другие факторы. На основе игровой особенности спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований.

В перспективном плане с этапа ССМ следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

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 с учетом его индивидуальных особенностей.

Различают внешнее и внутреннее планирование.

Внешнее планирование (или планирование «сверху») осуществляется государственными учреждениями. Документы такого планирования носят директивный характер и служат

определению генеральных направлений в развитии плавания. Сюда прежде всего следует отнести программы спортивной подготовки, классификационные программы, календарь международных и всероссийских соревнований и др.

Внутреннее планирование. На основании этих директивных документов разрабатываются так называемые внутренние планы, разрабатываемые для коллективов команд, отдельных спортсменов. В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают перспективное, текущее и оперативное планирование.

В технологии собственно планирования можно выделить следующие основные операции:

- определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;
- определение программно-нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач;
- определение необходимого объема знаний, умений, навыков;
- определение основных суммарных параметров тренировочных нагрузок;
- распределение тренировочных нагрузок во времени.

Конечная целевая функция каждого плана, а также промежуточные задачи выбираются в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсмена, от стажа занятий, специфики избранного вида спорта и форм организации тренировочных занятий. При этом конечные цели определяются, как правило, на большие периоды занятий (обычно на несколько лет или на один год), а на менее продолжительные этапы занятий ставятся конкретные задачи, последовательное решение которых должно быть направлено на достижение конечной цели.

После того, как поставлены цели и задачи спортивной подготовки, переходят к определению содержания учебно-воспитательного и тренировочного процесса. Определение необходимого объема знаний, умений и навыков осуществляется на основе систематики и классификации техники и тактики способов плавания, опыта, накопленного теорией и практикой спорта.

К программно-нормативным основам планирования относятся спортивно-технические показатели и контрольно-переводные нормативы, характеризующие подготовленность и функциональное состояние спортсменов. Данные показатели и нормативы выбирались на основе Единой Всероссийской спортивной классификации, данных медицинского и врачебного контроля, а также на основе модельных характеристик, отражающих уровень развития плавания и состояния спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты.

При определении основных параметров тренировочных нагрузок обязательно учитывались специфика плавания как отдельного вида спорта, передовой опыт теории и практики плавания, данные научных исследований в области теории и методики плавания, состояние занимающихся и их спортивную классификацию. Все параметры тренировочных нагрузок подразделяют на следующие основные группы:

- параметры величины (объем и интенсивность);
- параметры специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- параметры направленности (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);
- параметры координационной сложности.

Перечисленные параметры тренировочных нагрузок позволяют достаточно полно оценить количественную и качественную меры воздействия каждого физического упражнения на организм спортсменов. Вся сложность этой операции состоит лишь в выборе оптимальных параметров тренировочных нагрузок для конкретного контингента спортсменов. Причем, главное внимание следует уделять параметрам величины нагрузок, т.к. неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к весьма негативным последствиям (явлениям перенапряжения и перетренированности). Это связано с тем, что физическая нагрузка, являясь фактором внешней сферы, оказывает на организм занимающегося определенные воздействия, которые проявляются прежде всего в изменении гомеостаза внутренней среды организма. Однако допустимый диапазон этих изменений весьма невелик. Поэтому в процессе выполнения запланированных параметров нагрузок уделяется самое пристальное внимание медицинскому и врачебному контролю за состоянием спортсменов.

Наиболее ответственной операцией планирования является распределение тренировочных нагрузок во времени. От правильного осуществления этой операции зависит в целом успех всей работы по подготовке пловцов. Степень детализации и конкретизации в распределении

тренировочных нагрузок зависит от длительности этапа, на который составляется план. Чем короче этап, тем ответственней нужно подходить к этому процессу. При этом большое внимание следует уделять распределению тренировочных нагрузок:

- по специализированности, т.е. по соотношению специфических и неспецифических средств подготовки;

- по направленности, т.е. по распределению в определенной последовательности аэробных, анаэробных, анаболических и смешанных нагрузок;

- по величине и координационной сложности, т.е. в определенном чередовании нагрузок и отдыха, сложнокоординированных и относительно простых упражнений и т.п.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены при этом общие и специфические закономерности спортивной тренировки.

В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное (многолетнее), текущее (годовое и поэтапное) и оперативное планирование.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки пловцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней тренировки пловцов.

К документам **текущего планирования** относятся график процесса спортивной подготовки, годичный план подготовки (индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Оперативное планирование включает в себя: рабочий план, расписание тренировочных занятий, план - конспект отдельных тренировочных занятий.

Все тренировочные планы, независимо от их типа (командные и индивидуальные, годовые и оперативные и т.п.) включают в себя:

- а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о спортсменах);

- б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов: частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

- в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние занимающихся: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток; количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и т.п.);

- г) организационные и воспитательно-методические указания;

- д) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Учет тренировочной и воспитательной работы ведется в журнале, где указываются сведения о спортсменах, посещаемость тренировочных занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого тренер ведет отчетность в установленном порядке.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объемы тренировочных нагрузок зависят от этапа спортивной подготовки, года обучения на этапе подготовки, индивидуальной подготовленности спортсмена (на этапе начальной подготовки не регламентируются).

**Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) в км. в год**

Год обучения	Мальчики	Девочки
1-й год обучения	250 - 350	250 – 350
2-й год обучения	350 – 450	350 – 450
3-й год обучения	400 – 600	600 – 800
4-й год обучения	600 – 800	950 - 1250
5-й год обучения	950 - 1250	-

**Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок на этапе совершенствования
спортивного мастерства в км. в год**

Год обучения	Спринтеры	Средневики	Стайеры
1-й год обучения	1350 – 1650	1500 – 1800	1650 - 1950
2-й год обучения	1600 – 1900	1850 – 2150	2050 - 2350
3-й год обучения	1750 - 2050	2050 - 2350	2250 - 2550

**Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок на этапе высшего
спортивного мастерства в км. в год**

Год обучения	Спринтеры	Средневики	Стайеры
1-й год обучения	1850 – 2150	2200 – 2500	2400 – 2700
2-й год обучения	1750 – 2150	2200 – 2600	2400 – 2800
3-й год обучения и т.д.	1650 - 2050	2150 – 2550	2400 – 2800

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется годовым тренировочным планом. Для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства на суше проводятся контрольные испытания по специальной физической подготовке (главным образом силовой). Соревнования на воде для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

**Планирование тренировочно-соревновательного процесса
в годичном цикле**

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макро-циклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой

неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного

тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годовых планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Оперативное планирование

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана.

Наиболее распространено месячное планирование. В таком плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

2.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Рекомендуется организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности осуществлять непосредственно самой организацией, осуществляющей спортивную подготовку, либо на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой методическая (научно-методическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

Можно выделить следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;

б) организация мониторинга тренировочной деятельности;

в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;

г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;

д) подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;

е) подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;

ж) сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы само регуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в само убеждения - высшие уровни самосознания и само регуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Примерные тексты внушений для сеансов аутотренинга

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам.

а. В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.

б. То, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.

с. С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

2. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

а. Как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после нее, восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно.

б. Даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

3. Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.

а. В пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так, как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов.

б. По прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.

4. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.

а. Каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз.

б. В каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть.

с. Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом:

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.

3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.

4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.

5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.

6. Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.

7. Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии - выполнение разминочных упражнений спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление. Идеомоторная настройка на предстоящее проплывание дистанции. Акцентирование внимания на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

3. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов в связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов, требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Историческое развитие человека принято обозначать термином «филогенез». Индивидуальное развитие организма от формирования зиготы до естественного окончания индивидуальной жизни называют онтогенезом.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно - развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану;

неодновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания - например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный - к 8-9 годам). Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет, а на девочек в возрасте 11-15 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Однако следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период разветвляется как качественно, так и количественно в трех фазах. Первая фаза - предпубертатная - характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

Вторая фаза - собственно пубертатная. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания - постпубертатная, завершающая, где наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую превалируют в данной фазе.

Наряду с нормальным темпом развития, процесс биологического созревания, в зависимости от сроков начала и продолжительности, характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

Под акселерацией понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма детей и подростков. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-17 годам) и несколько более раннее психическое развитие.

Основными причинами акселерации физического развития считают:

- эффект гетерозиса, связанный с увеличением количества смешанных браков и интенсивной миграцией современного населения;
- урбанизацию населения и влияние условий городской жизни на темпы физического развития;
- улучшение социальных и социально-гигиенических условий жизни населения развитых стран;
- увеличение уровня радиации на земле;
- увеличение объема употребляемых медицинских препаратов;
- улучшение белкового питания и т.д.

Наряду с акселератами выделяют другой тип детей и подростков, так называемых ретардантов, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных детей внутри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселератов). Биологические механизмы ретардации физического развития в настоящее время изучены недостаточно. Многие исследователи к числу основных причин этого явления относят наследственные, врожденные, приобретенные нарушения и различные факторы социального характера.

Следует отметить, что около 60% подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития.

3.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

На начальном этапе отбора чаще всего набор будущих спортсменов тренеры осуществляют на основе морфологических показателей. Поэтому основной контингент спортсменов групп начальной подготовки СШ № 18 составляют дети с ускоренными и средними темпами развития, т.к. среди детей ретардированного типа развития большинство имеют плохое физическое развитие. Например, разница между средними показателями длины тела у акселератов и ретардантов составляет у мальчиков и девочек в 13-15 лет до 14 см. Отмечают, что между детьми этих типов существуют большие различия в уровне развития физических качеств и функциональных систем.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты, кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий в СШ № 18 акселератов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Исходя из сказанного, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на начальном этапе занятий плаванием требует серьезного анализа и осмысления. Вопреки общепринятому мнению, процесс роста не является непрерывным и сбалансированным.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20-25 годам. В 14-16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12-14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных - кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна 1,7°, 13-14 лет - 0,7°. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными. Одни тренеры под критическими периодами развития понимают обусловленные генетически и внешней средой взаимосвязанные периоды интеграции процессов, регулирующих клеточный метаболизм, в результате чего наступает стойкий морфологический или физиологический сдвиг.

Другие же эти периоды рассматривают как фазы наибольшей реализации потенциала организма в онтогенезе и как периоды, когда специфическое воздействие на организм вызывает определенную повышенную ответную реакцию.

Фазы, в пределах которых можно получить оптимальный результат от такого воздействия, называются сенситивными периодами.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств (табл. ниже)

Сенситивные периоды развития физических качеств мальчиков

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+			+	+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+

Гибкость	+	+	+	+						
Координационные способности			+	+	+	+				
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+		

Сенситивные периоды развития физических качеств девочек

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рост				+	+	+	+	+		
Мышечная сила			+	+	+	+	+			
Быстрота		+	+	+	+			+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+			+	+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+		+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+						
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+					

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий плаванием:

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет, у девочек на 2-3 года раньше. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы у мальчиков имеет место в 14-17 лет и в 11-13 лет у девочек.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10, до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

3.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Перевод спортсменов на следующие этапы спортивной подготовки производится администрацией СШ №18 на основании решения тренерского совета при условии выполнения программных требований и отсутствия медицинских противопоказаний.

В случае невыполнения требований для перевода в группы следующего этапа (года) спортивной подготовки на тренировочном этапе, этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (в отдельных случаях) администрация школы может оставить на повторный этап (год) спортивной подготовки спортсмена, но не более одного раза.

На тренировочный этап переводятся спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку в группах начальной подготовки и выполнившие требования по общефизической подготовке и тестированию.

На этап совершенствования спортивного мастерства переводятся спортсмены из групп тренировочного этапа:

- а) выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд Кандидата в мастера спорта;
- б) выполнившие показатели, предусмотренные планом подготовки на каждого спортсмена по объему и участию в соревнованиях;
- в) вошедшие в состав сборной команды Республики Башкортостан (Российской Федерации);
- г) перевод по этапам подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На этап высшего спортивного мастерства переводятся перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования норматива Мастера спорта России, Мастера спорта международного класса, вошедшие в состав сборной команды Российской Федерации (Республики Башкортостан). Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны, либо ограничивается на основании положений Устава.

Перевод спортсмена на очередной этап спортивной подготовки, оставление на повторный этап спортивной подготовки производится на основании:

- протоколов контрольно-переводных нормативов;
- заявления о переводе от тренера преподавателя;
- решения Тренерского совета;
- приказа о переводе спортсмена за подписью директора СШ №18.

Результаты контрольно-переводных нормативов, показанные спортсменами на испытаниях, заносятся в личное дело спортсмена.

Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки подготовлены на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по плаванию и указаны в приложении № 1.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления спортсменов на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений исходя из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

На теоретических занятиях пловец овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры плавания, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми способами плавания техническими действиями. На тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо

освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности пловца по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой.

Модельные занятия предусматривают корреляцию содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом.

Занятия по развитию физических качеств состоят из занятий по плаванию и занятий по другим видам спорта.

Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа.

Интеграция видов обучения позволяет в большей мере индивидуализировать подготовку юных пловцов (см. таблицу ниже)

Классификация видов обучения

№ п/п	Обучения	Действия тренера и спортсмена
1	Сообщающее	1. Тренер сообщает учебную информацию. 2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2	Программированное	1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам). 2. Контроль тренера и самоконтроль пловца. 3. Спортсмен усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3	Проблемное	1. Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части. 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), пловец формирует побудительные стимулы к решению двигательной задачи. 3. Пловец осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения задачи, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения
4	Игровое	1. Присвоение ролей субъектам обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5	Самостоятельное	1. Спортсмен находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике.

3.3. Контроль результативности тренировочного процесса

Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состоянии спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе оценки различных сторон их подготовленности, функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в плавании является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять четыре основные формы контроля:

Годичный контроль подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки.

Этапный контроль

Этапный контроль проводится два раза в год (в начале и в конце сезона). Этапный контроль включает в себя оценку:

- 1) физического развития;
- 2) общефизической подготовленности;
- 3) специальной физической подготовленности на суше;
- 4) специальной физической подготовленности в воде;
- 5) технической (плавательной) подготовленности.

К минимальному набору показателей физического развития пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЭЛ) кистевую динамометрию.

Текущий контроль

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Для оценки текущего состояния пловца используются тесты:

Проплывание дистанции 50 м с интенсивностью 90% от максимальной или 200 м в $\frac{3}{4}$ силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3 раза по 10 сек.: сразу после проплывания дистанции, с 50 по 60 сек., с 110 по 120 сек. Восстановления (более надежная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2-3 мин.). При регулярной регистрации увеличение времени проплывания и замедление скорости восстановления СЧЧ после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма. Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов 2 разряда и выше в периоды напряженных нагрузок.

Оперативный контроль

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. В тренировке пловцов, начиная с тренировочного этапа, необходимо использовать измерения ЧСС в течении 10 сек. после завершения упражнения.

Значения ЧСС (уд./мин.) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9 - 11	155 - 170	170 - 185	185 - 200	Свыше 200
12 - 13	150 - 160	160 - 170	170 - 180	Свыше 190
14 - 15	140 - 150	150 - 165	165 - 185	Свыше 185

Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления ЧСС через 10-15 мин. после его окончания. Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии считается снижение ЧСС до 120 уд./мин.

Для проведения контроля используются следующие методы:

- педагогический (тренер);
- психологический (психолог);
- медицинский (оценка состояния здоровья-врач)
- физиологические (оценка при помощи специальных приборов-биолог)

В целом контроль служит для оценки качества тренировочного процесса, фиксирует состояние спортсмена, на котором сказывается влияние различных по длительности тренировочных и соревновательных воздействий.

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

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общефизической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

№ п/п	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку
Общая физическая подготовленность	
1	Бег на 30 м; на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, разрешается только одна попытка.
2	Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом рук. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.
3	Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.
5	Бег 600-1000 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу.
6	Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.
7	Бросок набивного мяча.
Специальная физическая подготовленность на суше	
1	Подвижность в плечевых суставах (одновременный выкрут рук с палкой).
2	Подвижность позвоночного столба (наклон вперед, ноги вместе, колени не сгибать).
3	Подвижность в голеностопном суставе сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
4	Сила тяги на суше при имитации гребка руками дельфином. В положении лежа на специальной скамье с наклоном 10-15 градусов, пловец двумя руками в течение 3-5 сек. Давит руками на лопаточки, прикрепленные шнуром к динамометру. Следить за высоким положением локтя.
Специальная физическая подготовленность в воде	
5	Сила тяги при плавании на привязи: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.
6	Скоростные возможности (25-50 м).
7	Выносливость в гликолитической анаэробной зоне (тест 4 x 50 м с отдыхом 10 сек.).
8	Выносливость в смешанной зоне (тест 10 x 100 м с отдыхом 15 сек.).
9	Выносливость на уровне ПАНО (тест 2000 м для спринтеров и средневики и 3000 м для стайеров).
10	Построение индивидуальной «лактатной кривой» и определение скорости на пороге анаэробного обмена (ПАНО) по результатам теста 8 x 200 м.
Техническая (плавательная) подготовленность	
1	Обтекаемость (длина скольжения).
2	Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).
3	Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанции, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
4	Техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

5	Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.
6	Выполнение тестов 3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

4. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры) наличия:

- плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение № 2);
- обеспечения спортивной экипировкой (приложение №3);
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Контрольные нормативы для зачисления в группу начальной подготовки 1
года обучения (7-8 лет)**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специально-физическая подготовка		
Бег 30 м, (с.) не более:	6,9	7,1
Бросок набивного мяча 1 кг (м) не менее	3,5	3
Челночный бег 3 x 10 м (с.) не более	10,1	10,6
Наклон вперед, стоя на возвышении	+1	+3
Выкрут прямых рук вперед-назад хват 50 см. (раз) не менее	1	1
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) не менее	7	4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) не менее	110	105
Технико-тактическая подготовка		
Длина скольжения, м не менее	6	6
Оценка техники плавания по выбору, баллы:	+/-	+/-
а) 25 м с помощью одних ног	+/-	+/-
б) 25 м в полной координации		
Проплывание дистанции 50 м.	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

На начало тренировочного сезона регистрируются начальные результаты по ОФП. На конец тренировочного сезона проводится тестирование по ОФП, СФП и ТТП. Нормативы по ОФП считаются выполненными при улучшении показателей в сравнении на начало года. Нормативы по СФП и ТТП считаются выполненными при технически правильном исполнении контрольно-переводных нормативов.

Контрольные нормативы для зачисления (перевода) в группу начальной подготовки 2 года обучения (8-10 лет).

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общеспортивная и специально-спортивная подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг, не менее:	3,5м	3м
Бег 30 м. не более	6,9с	7,1с
Наклон вперед, стоя на возвышении	+1	+3
Выкрут прямых рук вперед-назад хват 50 см раз	1	1
Челночный бег 3x10м с высокого старта с не более:	10,0	10,5
Технико-тактическая подготовка		
Длина скольжения не менее:	6м	6м
Оценка техники плавания по выбору, баллы:	+/-	+/-
а) 25 м с помощью одних ног,	+/-	+/-
б) 25 м в полной координации		
100 комплексное плавание	Техника, старт, поворот- сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)	
400 м	Проплывание	
Показанный результат соответствующий спортивному разряду на избранной дистанции, 50м	3юн.-2 юн.	3юн.-2 юн.

На начало тренировочного сезона регистрируются начальные результаты по ОФП. На конец тренировочного сезона проводится тестирование по ОФП, СФП и ТТП. Нормативы по ОФП считаются выполненными при улучшении показателей в сравнении на начало года. Нормативы по СФП и ТТП считаются выполненными при технически правильном исполнении контрольно-переводных нормативов.

**Контрольно-переводные нормативы для зачисления (перевода) на
тренировочный этап 1 года обучения (10-12 лет)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Челночный бег 3 x 10 м; с не более:	9,0	9,1	9,2	9,3	9,2	9,3	9,4	9,5
Бросок набивного мяча 1кг; м не менее:	5	4,75	4,5	4	3,85	3,8	3,65	3,5
Бег на 1000 м. не более:	5,2	5,3	5,4	5,5	5,9	6,0	6,1	6,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) не менее:	146	144	142	140	136	134	132	130
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу не менее:	16	15	14	13	10	9	8	7
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см.) не менее:	Зраз				Зраз			
Наклон вперед, стоя на возвышении, замеряется относительно края возвышения (см.)	+7	+6	+5	+4	+10	+8	+6	+5
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,5	6,0	5,5	5,0	6,5	6,0	5,5	5,0
100м комплексное плавание	Техника, старт, поворот- сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
400м вольный стиль	проплывание							
Показан результат соответствующий спортивному разряду на избранной дистанции	1 юн				1 юн			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Контрольно-переводные нормативы для зачисления (перевода) в
тренировочную группу 2 года обучения (11-13 лет)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Челночный бег 3 x 10 м, не более (с):	8,9	9,0	9,1	9,2	9,1	9,2	9,3	9,4
Бег на 1000 м. не более (мин):	5,2	5,3	5,4	5,5	5,9	6,0	6,1	6,2
Бросок набивного мяча 1кг, не менее (м)	5,5	5,0	4,5	4,0	4,2	4,0	3,8	3,5
Прыжок в длину с места, см	160	155	150	145	150	145	140	135
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, не менее (раз)	17	16	14	13	10	8	7	6
Наклон вперед, стоя на возвышении, замеряется относительно края возвышения (см)	+8	+7	+6	+5	+9	+8	+7	+6
Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата 60 см, раз	3				3			
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения, м	8,0	7,5	7,0	6,5	8,0	7,5	7,0	6,5
Техника плавания стартов и поворотов	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивные результаты								
Спортивный разряд на избранной дистанции	III				III			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Контрольно-переводные нормативы для перевода (зачисления) в
тренировочную группу 3 года обучения (12-14 лет)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,9	9,0	9,1	9,2	9,1	9,2	9,3	9,4
Бросок набивного мяча 1кг, м	5,7	5,2	4,6	4,0	4,3	4,1	3,8	3,5
Прыжок в длину с места, см	170	165	160	155	160	155	150	145
Подтягивание на перекладине, раз	4	3	2	1				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз					10	9	8	7
Наклон вперед, стоя на возвышении, замеряется относительно края возвышения (см)	+9	+8	+7	+6	+11	+10	+9	+8
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата) 5 раз	50	52	54	56	48	50	52	54
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения, м	9,5	9,0	8,5	8,0	9,5	9,0	8,5	8,0
Время скольжения 9м, с	7,5 с (+/-)							
Техника плавания стартов и поворотов	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивные результаты								
Спортивный разряд на избранной дистанции	II				II			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Контрольно-переводные нормативы для перевода (зачисления) в
тренировочную группу 4 года обучения (13-15 лет)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,9	9,0	9,1	9,2	9,1	9,2	9,3	9,4
Бросок набивного мяча 1кг, м	5,7	5,2	4,6	4,0	4,3	4,1	3,8	3,5
Прыжок в длину с места; см	180	175	170	165	170	165	160	155
Подтягивание на перекладине, раз	5	4	3	2				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз					12	11	10	9
Наклон вперед, стоя на возвышении, замеряется относительно края возвышения (см)	+10	+9	+8	+7	+14	+13	+12	+11
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата) 5 раз	46	48	50	52	44	46	48	50
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения, м	10,0	9,5	9,0	8,5	10,0	9,5	9,0	8,5
Время скольжения 9м, с	7,0 с (+/-)							
Техника плавания стартов и поворотов	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивные результаты								
Спортивный разряд на избранной дистанции	I				I			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТП и спортивные результаты.

**Контрольно-переводные нормативы для зачисления (перевода) в
тренировочную группу 5 года обучения (14-16 лет)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,9	9,0	9,1	9,2	9,1	9,2	9,3	9,4
Бросок набивного мяча 1кг, м	5,9	5,4	4,6	4,2	4,5	4,1	3,9	3,7
Прыжок в длину с места; см	180	175	170	165	170	165	160	155
Подтягивание на перекладине, раз	6	5	4	3				
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, раз					17	15	14	13
Наклон вперед, стоя на возвышении, замеряется относительно края возвышения (см)	+12	+11	+10	+9	+16	+15	+14	+13
Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата) 5 раз	44	46	48	50	44	46	48	50
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения, м	10,0	9,5	9,0	8,5	10,0	9,5	9,0	8,5
Время скольжения 9м, с	7,0 с (+/-)							
Техника плавания стартов и поворотов	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивные результаты								
Спортивный разряд на избранной дистанции	I – КМС				I – КМС			
Результат соревнований	1-3 место на Республиканских соревнованиях							

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

Контрольные нормативы для зачисления (перевода) в группы спортивного совершенствования (с 12 лет)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Челночный бег 3 x 10 м, с	7,7	7,8	7,9	8,0	8,5	8,7	8,9	9,0
Бег 2000 м.; мин.	9,05	9,10	9,15	9,20	10,25	10,30	10,35	10,40
Бросок набивного мяча 1кг, м	5,6	5,5	5,4	5,3	4,8	4,7	4,6	4,5
Прыжок в длину с места, см	205	200	195	190	180	175	170	165
Подтягивание на высокой перекладине, раз	12	10	9	8				
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, раз					18	17	16	15
Наклон вперед, стоя на возвышении, замеряется относительно края возвышения (см)	+12	+11	+10	+9	+16	+15	+14	+13
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата) 5 раз	44	46	48	50	44	46	48	50
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами одновременно ; см.	48	47	46	45	38	37	36	35
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения, м	12,0	11,5	11,0	10,5	12,0	11,5	11,0	10,5
Исходное положение – стоя, в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	6,4	6,5	6,6	6,7	6,7	6,8	6,9	7
Техника плавания стартов и поворотов	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивные результаты								
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС 1-3 место на Республиканских соревнованиях							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода на следующий год обучения)	1-6 место на соревнованиях не ниже межрегионального уровня Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских соревнованиях							

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Контрольные нормативы для зачисления (перевода) в группу высшего
спортивного мастерства (с 14 лет)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Бег 30 м.; с.	4,4	4,5	4,6	4,7	4,7	4,8	4,9	5,0
Бег 2000 м.; мин.	7,30	7,45	8,0	8,10	9,15	9,30	9,45	10,0
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	42	40	38	36	26	24	22	20
Бросок набивного мяча 1кг, м	7,8	7,7	7,6	7,5	5,6	5,5	5,4	5,3
Прыжок в длину с места; см	220	219	217	215	195	190	185	180
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами одновременно ; см.	54	53	52	50	48	45	43	40
Подтягивание на перекладине, раз	15	14	13	12	10	9	8	7
Статистическая сила при имитации гребка на суше	40	39	38	37	31	30	29	28
Наклон вперед, стоя на возвышении, замеряется относительно края возвышения (см)	+15	+13	+12	+11	+20	+19	+17	+15
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата) 5 раз	44	46	48	50	44	46	48	50
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения, м	12,0	11,5	11,0	10,5	12,0	11,5	11,0	10,5
Исходное положение – стоя, в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	6,4	6,5	6,6	6,7	6,7	6,8	6,9	7
Спортивные результаты								
Спортивный разряд на избранной дистанции	МС, МСМК							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода спортсмена на следующий год обучения)	Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях							

Наиболее важным является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Ед. изм	Расч.ед.	Этапы спортивной подготовки							
				НП		ТЭ		СС		ВСМ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2	Гидрошорты стартовые (мужские)	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Костюм спортивный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Кроссовки спортивные	пар	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Купальник (женский)	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6	Носки	пар	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7	Очки для плавания	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8	Плавки (мужские)	штук	На занимающегося	--	-	2	1	2	1	2	1
9	Полотенце	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Рюкзак спортивный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11	Футболка с коротким рукавом	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12	Шапочка для плавания	штук	На занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (утверждено приказом Минспорта России от 01.06.2021 г. №391).
2. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 104 с. - Библиогр.: с. 102-104.
3. Козлов А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.: ил. - Библиогр. с. 82.
4. Козлов А.В. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 120 с.: ил. - Библиогр. с. 120.
5. Козлов А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 134 с.: ил. - Библиогр. с. 132-134.
6. Крылов А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание): учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. [б. и.], 2014. - 97 с.: ил. - Библиогр. с. 96-97.
7. Платонов В.Н., Фесенко С.Л. Сильнейшие пловцы мира / В.Н. Платонов, С.Л. Фесенко. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 304 с.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
9. Платонов В.Н. Плавание / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 495 с. – ISBN 966-7133-40-0.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

Видеоролики:

1. Комплексы специальных физических упражнений на суше
2. Техника спортивных способов плавания, поворотов и стартов

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. [Http://www.fina.org](http://www.fina.org) - официальный сайт Международной федерации плавания.
2. [Http://www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru) – официальный сайт Всероссийской федерации плавания.
3. [Http://www.swim7.narod.ru](http://www.swim7.narod.ru) - сайт тренеров по плаванию (групповое, индивидуальное обучение, статьи, видео по технике плавания, фотоальбомы).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. Козлов А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.: ил. - Библиогр. с. 131.

2. Теория и методика спорта высших достижений (плавание): учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. [б. и.], 2014. - 103 с.: ил. - Библиогр. с. 99-103.

3. Платонов В.Н. Плавание / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 495 с. – ISBN 966-7133-40-0.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

Видеоролики:

1. Комплексы специальных физических упражнений на суше
2. Техника спортивных способов плавания, поворотов и стартов

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. [Http://www.virtual-swin.com](http://www.virtual-swin.com)- техника плавания.
2. [Http://www.swim-video.ru](http://www.swim-video.ru)- техника плавания известных пловцов.
3. [Http://www.len.eu](http://www.len.eu) – официальный сайт Европейской лиги плавания.