

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……………………...……… | 4 |
|  | 1.1. Введение………………………………………………… | 4 |
|  | 1.2. Характеристика вида спорта…………………………… | 5 |
|  | 1.3. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки в Учреждении. | 6 |
| II. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ………………..… | 11 |
|  | 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, оптимальное и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в Учреждении……………………..……………………………… | 11 |
|  | 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в Учреждении…………………………………………... | 12 |
|  | 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта в Учреждении………………………… | 13 |
|  | 2.4. Режимы тренировочной работы в Учреждении………. | 14 |
|  | 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку…….. | 15 |
|  | 2.6. Минимальные тренировочные нагрузки…………………. | 15 |
|  | 2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию………………………………………………...... | 18 |
|  | 2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки в Учреждении……………………… | 20 |
|  | 2.9. Индивидуальная спортивная подготовка по Программе ……………………………………………….......................... | 20 |
|  | 2.10. Структура годичного цикла спортивной подготовки в Учреждении……………………………………………………. | 22 |
| III. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ…………………. | 25 |
|  | 3.1. Особенности спортивной подготовки на этапах в рамках Программы………………………………………………… | 25 |
|  | 3.2. Общие рекомендации по проведению тренировочных занятий ………………………………………………………… | 28 |
|  | 3.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований…………………….….. | 30 |
|  | 3.4. Планирование спортивных результатов……………… | 31 |
|  | 3.5. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля……………. | 32 |
|  | 3.6. Программный материал для практических занятий. | 35 |
|  | 3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки ….……………………………………………………… | 44 |
|  | 3.8. Планы применения восстановительных средств…….. | 47 |
|  | 3.9. Планы антидопинговых мероприятий………………… | 48 |
|  | 3.10. Планы инструкторской и судейской практики………. | 49 |
| IV. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…… | 50 |
|  | 4.1. Критерии оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта……………..….. | 50 |
|  | 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки | 51 |
|  | 4.3. Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении ……………………….…………………………………….. | 55 |
|  |  |  |
| V. | ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ….. | 55 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
   1. Введение. Новое законодательное содержание отраслевой деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, в связи с принятием и вступлением в силу Федерального закона Российской Федерации от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", вводит в систему и практику работы организаций и учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, новые понятия, определяющие всю дальнейшую работу и принципы организации подготовки спортивного резерва и спортсменов высшего спортивного мастерства. Основные понятия, применяемые в системе спортивной подготовки в соответствии с 412-ФЗ:

программа спортивной подготовки - программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;

федеральные стандарты спортивной подготовки - совокупность требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Внедрение в практику отраслевой работы федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (далее – ФССП, федеральные стандарты) и разрабатываемых на их основе программ спортивной подготовки, является важным шагом на пути развития всей системы спортивной подготовки и подготовки спортивного резерва в России.

Федеральные стандарты предназначены для обеспечения:

единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации;

планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;

подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Программа спортивной подготовки по виду спорта плавание краевого государственного автономного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание (утвержден приказом Минспорта России от 01 июня 2021 г. № 391), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

* 1. Характеристика вида спорта.

Плавание - вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. По классификации МОК (согласно принципу «одна федерация - один вид спорта») плавание как вид спорта включает в себя: плавание, водное поло, прыжки в воду, синхронное плавание. В русскоязычной спортивной литературе в качестве синонима плавания в этом значении употребляется словосочетание «водные виды спорта». Координацией развития водных видов спорта в мире занимается Международная федерация плавания (ФИНА, фр. FINA, созданная в 1908 году), проводящая чемпионаты мира с 1973. В Европе - Лига европейского плавания (ЛЕН, фр. LEN, созданная в 1926 году), проводящая чемпионаты Европы с 1926 года. Согласно Всероссийскому реестру видов спорта все водные виды считаются различными видами спорта. Также плавание является составной частью современного пятиборья (заплыв на 200 м), триатлона (различные дистанции в открытой воде) и некоторых прикладных многоборий.

Виды плавания. Кроль (англ. crawl - ползание) - стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо плывущего находится в воде и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания. На соревнованиях по плаванию вольным стилем большинство спортсменов отдают предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами. Баттерфляй (англ. butterfly - «бабочка», другое название «дельфин») - 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. Нормативы на спортивные звания выполняются в 25 и 50 метровом бассейне. Брасс (фр. brasse от фр. bras - рука) - стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды. Этим он отличается от стиля баттерфляй с симметричными движениями в вертикальной плоскости и кроля с попеременными движениями рук и ног. Брасс - самый медленный стиль плавания. В то же время брасс считается самым сложным стилем в техническом отношении.

Современное плавание отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией спортсменов на международной арене. Спортивные соревнования по плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров: 25 и 50 м. Задача пловца – скоростное преодоление дистанции (строго регламентированного расстояния) одним из способов плавания за определенное время. Программа соревнований на Олимпийских играх включает следующие виды: плавание вольным стилем (50, 100, 200, 400, 800 м, для женщин, 50, 100, 200, 400, 1500 м для мужчин), плавание на спине (100,200 м), брасс (100, 200 м), баттерфляй (100, 200 м), комплексное плавание (200 и 400 м), эстафетное плавание (эстафета вольным стиле - 4×100 и 4×200 м, комбинированная эстафета - 4×100 м).

* 1. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки в Учреждении.

Основные задачи Краевого государственного автономного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию» (далее - Учреждение) является:

* организация и проведение тренировочных мероприятий в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по плаванию;
* организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
* финансовое и материально-техническое обеспечение;
* обеспечение участия спортсменов Учреждения в официальных спортивных мероприятиях;
* организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
* составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
* подготовка спортсменов высокого класса – кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта, мастеров спорта международного класса.

Учреждение осуществляет следующие виды деятельности:

* реализация программ спортивной подготовки по плаванию и пауэрлифтингу, а также по адаптивным видам спорта среди лиц с ограниченными возможностями;
* организация и проведение деятельности по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения.

Подготовка спортсменов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в подготовке спортсмена, способного достичь высоких спортивных результатов.

Достижение указанной цели зависит:

* от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
* от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
* наличия современной материально-технической базы;
* от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
* от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки по Программе Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, включающую:

* массовый просмотр и тестирование занимающихся с целью ориентирования их на занятия спортом;
* отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
* просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в Учреждении. Учреждение, осуществляет процесс спортивной подготовки по виду спорта «плавание» в группах на этапах: начальной подготовки, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься видом спорта, на конкурсной основе, и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность для повторного продолжения спортивной подготовки на каждом году начальной подготовки.

Основные задачи подготовки:

* улучшение состояния здоровья и закаливание;
* формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
* приобретение разносторонней физической подготовленности (развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
* поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Группы на тренировочном этапе (ТЭ) формируются на конкурсной основе из здоровых занимающихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, на протяжении всего этапа подготовки предоставляется возможность повторного продолжения спортивной подготовки на каждом году подготовки.

Основные задачи подготовки:

* укрепление здоровья спортсменов;
* повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
* формирование спортивной мотивации;

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап подготовки и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа не ограничена и зависит от динамики прироста спортивных результатов или стабильности показателей. Перевод на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и результатов. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

* повышение общего функционального уровня - максимальное развитие аэробных способностей;
* постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа совершенствования спортивного мастерства;
* дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
* формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта и (или) являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа не ограничивается, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи подготовки:

* освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
* совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
* индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
* сохранение здоровья
* достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
* повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц проходящих спортивную подготовку по Программе в Учреждении – без ограничений. Организация процесса спортивной подготовки в Учреждении осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Основными формами спортивной подготовки в Учреждении являются:

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

Тренировочный процесс на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляют тренеры, имеющие высшее профессиональное образование и стаж работы по специальности не менее трех лет. Для проведения занятий кроме основного тренера по виду спорта плавание допускается привлечение второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Спортивная подготовка осуществляется на базе Учреждения, спортивных сооружениях г. Петропавловск-Камчатский, Камчатского края и других регионов России, соответствующих требованиям к материально-технической базе, инфраструктуре организаций и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки пловцов в период прохождения спортивной подготовки в Учреждении на этапах многолетней спортивной подготовки в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание и имеет следующую структуру:

* титульный лист;
* пояснительная записка;
* нормативная часть;
* методическая часть;
* система контроля и зачетные требования;
* перечень информационного обеспечения;
* план спортивных мероприятий.

При разработке Программы учтены и применялись следующие основные принципы и подходы:

* единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям;
* программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
* индивидуализация спортивной подготовки;
* единство общей и специальной спортивной подготовки;
* непрерывность и цикличность процесса подготовки;
* единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
* единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
* единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**
   1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в Учреждении.

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание. При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

* оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
* возрастные границы максимально возможных достижений;
* возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и оптимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении по виду спорта «плавание», представлены в таблице 1.

**Таблица 1.**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, оптимальное и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Минимальный**  **состав групп (человек)** | **Максимальный состав групп (человек)\*** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 14-15 | 20 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) \* | 5 | 9 | 10-14 | 1 год – 20  2 год – 20  3 год – 16  4 год – 14  5 год – 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства\* | Без ограничений | 12 | 4-7 | 1 год – 10  2 год – 8 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 2-4 | 8 |

\*Примечание

При объединении на одном тренировочном занятии групп разных этапов подготовки максимальная наполняемость групп устанавливается по наивысшему году этапа спортивной подготовки.

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап в Учреждении производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание и требованиям настоящей Программы.

* 1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в Учреждении.

Спортивная подготовка пловцов включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка; участие в спортивных соревнованиях; инструкторская и судейская практика. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание представлено в таблице 2.

**Таблица 2.**

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **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 | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 57-62 | 52-57 | 43-47 | 28-42 | 12-25 | 10-15 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 18-22 | 23-27 | 28-32 | 28-42 | 40-52 | 50-55 |
| Техническая подготовка (%) | 18-22 | 18-22 | 18-22 | 23-27 | 15-20 | 15-20 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | - | - | 5-7 | 5-7 | 5-12 | 8-12 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 | 7-9 |

* 1. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта в Учреждении.

Спортивные соревнования в плавании являются одним из основных элементов, определяющих всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта плавание:

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

Показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание представлены в таблице 3.

**Таблица 3.**

Минимальные и предельные показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в Учреждении

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды 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 | 2-3 | 3-6 | 6-8 | 9-10 | 10-12 | 9-10 |
| Отборочные | - | 2-3 | 4-5 | 5-6 | 6-8 | 6-8 |
| Основные | - | - | 2-3 | 3-4 | 5-6 | 12-14 |

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

* 1. Режимы тренировочной работы в Учреждении.

Режим тренировочной работы и тренировочный процесс подготовки пловцов на этапах спортивной подготовки строится на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, реализующийся через следующие направления:

увеличение суммарного годового объема работы (количество часов в год): этап начальной подготовки – 312-468 часов; тренировочный этап – 624-936 часов; этап совершенствования спортивного мастерства - 1352 часов, этап высшего спортивного мастерства - 1664 часов;

увеличение годового объема плавания с учетом пола, специализации, индивидуальных особенностей спортсмена, этапа спортивной подготовки;

увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);

увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла («однопиковая», «двухпиковая», трехпиковая» динамика нагрузки; последовательное возрастание или убывание нагрузки в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);

увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию соответствующих функциональных возможностей организма спортсменов (с учетом индивидуальных задач тренировочного процесса);

возрастание в суммарном объеме доли работы в «жестких» режимах, предъявляющих высокие требования к системам анаэробного энергообеспечения;

использование различного рода технических средств и природных факторов;

увеличение объема соревновательной деятельности (количество стартов в год).

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

К лицам, проходящим спортивную подготовку по Программе в Учреждении предъявляются следующие требования:

отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом, подтвержденных заключением врача по результатам медицинского обследования (осмотра);

минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе: 7 лет – на этапе начальной подготовки; 9 лет – на тренировочном этапе; 12 лет - на этапе совершенствования спортивного мастерства; 14 лет – на этапе высшего спортивного мастерства;

соответствие индивидуальных психофизических особенностей спортсмена требованиям вида спорта, этапу спортивной подготовки (заключение психолога по результатам психологического тестирования).

* 1. Минимальные тренировочные нагрузки.

Тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в Учреждении определяются тренером с учетом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. Минимальные нормативные объемы тренировочной нагрузки представлены в таблице 4.

**Таблица 4.**

Минимальные объемы тренировочной нагрузки при подготовке пловцов в Учреждении

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **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 |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 24 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 7-8 | 9-12 | 9-14 | 9-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1352 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 364 | 468 | 468 | 468 |

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать:

* разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышена единовременная пропускная способность Учреждения;
* не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, указанных в таблице 5.

**Таблица 5.**

Перечень тренировочных сборов на этапах подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки**  **(количество дней)** | | | | | | **Оптимальное число участников сбора** |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | | |
| Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | | | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.  (Допускается объединение на тренировочном сборе спортсменов разных этапов спортивной подготовки) |
| Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | | | 14 | - |
| Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | | | 14 | - |
| Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | | | 14 | - |
| 1. Специальные тренировочные сборы | | | | | | | |
| Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | | | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | | | - | Участники соревнований |
| Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| Тренировочные сборы в каникулярный период | - | | | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| Просмотровые тренировочные сборы 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. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта «плавание» приведены в таблицах 6,7.

**Таблица 6.**

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для организации спортивной подготовки по виду спорта плавание

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 L, средние M, маленькие S) | 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 | штук | 50\*\*\*\* |
| **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\*\* |
| **16.** | Стартовая тумба для бассейна со стартовой колодкой | штук | 16 |
| **17.** | Приспособление для старта со спины | штук | 8 |
| **18.** | Профессиональный тренажер для бассейна Lоng Safety Cord | штук | 30\*\*\* |
| **19.** | Пояс Waist Belt | штук | 30\*\*\* |
| **20.** | Тренажер для плавания PRO SNORKEL | штук | 30\* |
| **21.** | Лопатки на пальцы | штук | 20\* |
| **22.** | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 8\*\* |

**Примечание:**

**\*на каждого тренера**

**\*\*на каждый зал**

**\*\*\*на 1 тренера, работающего с группами ВСМ, ССМ и ТЭ3-5 годов**

**\*\*\*\* на двух тренеров**

**Таблица 7.**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (на 1 занимающегося)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования** | **Единица измерения** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
| Беруши | пар | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Костюм (комбинезон) для плавания | штук | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Купальник (женский) | штук | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Обувь для бассейна (шлепанцы) | пар | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Очки для плавания | пар | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Плавки (мужские) | штук | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Полотенце | штук | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Халат | штук | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Шапочка для плавания | штук | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |

* 1. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки в Учреждении на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» указаны в таблице 8.

**Таблица 8.**

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки в Учреждении

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной  подготовки | Количественный состав групп | Разряды и звания |
| Начальной подготовки | 14-15 | - |
| Тренировочный этап | 10-14 | 1 год – юношеский – III  2 год – III – II  3 год – II – I  4 год – I  5 год – I – КМС |
| Совершенствования спортивного мастерства | 4-7 | Кандидат в мастера спорта |
| Высшего спортивного мастерства | 2-4 | Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса |

* 1. Индивидуальная спортивная подготовка по Программе.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внетренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки для лиц, проходящих подготовку в Учреждении устанавливается тренером на основе оценки индивидуальных особенностей каждого спортсмена, его физического развития и функционального состояния, а также на основе оценки качества и результатов участия спортсмена в тренировочном процессе и соревнованиях.

При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки пловцов учитываются: биологические колебания функционального состояния; направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей; текущее состояние тренированности спортсмена; мера индивидуальной величины нагрузки и ее градации; индивидуальные темпы биологического развития спортсмена.

На основе и с учетом всех указанных параметров в отношении спортсменов составляется план индивидуальной спортивной подготовки.

Деятельность по разработке индивидуальных тренировочных программ включает в себя: анализ данных, необходимых для составления тренировочной программы; определение периода реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом); определение направленности и задач реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом); выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса в соответствии с периодом реализации тренировочной программы; определение состава тренировочных средств и режима тренировочной работы, подбор комплекса восстановительных средств и распределение их в соответствии с периодом реализации тренировочной программы, определение сроков и методов контроля (в соответствии с индивидуальным планом).

Результативность и эффективность реализации тренировочной программы обусловлены обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учетом специализации, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного процесса. Рекомендации при разработке индивидуальных тренировочных программ:

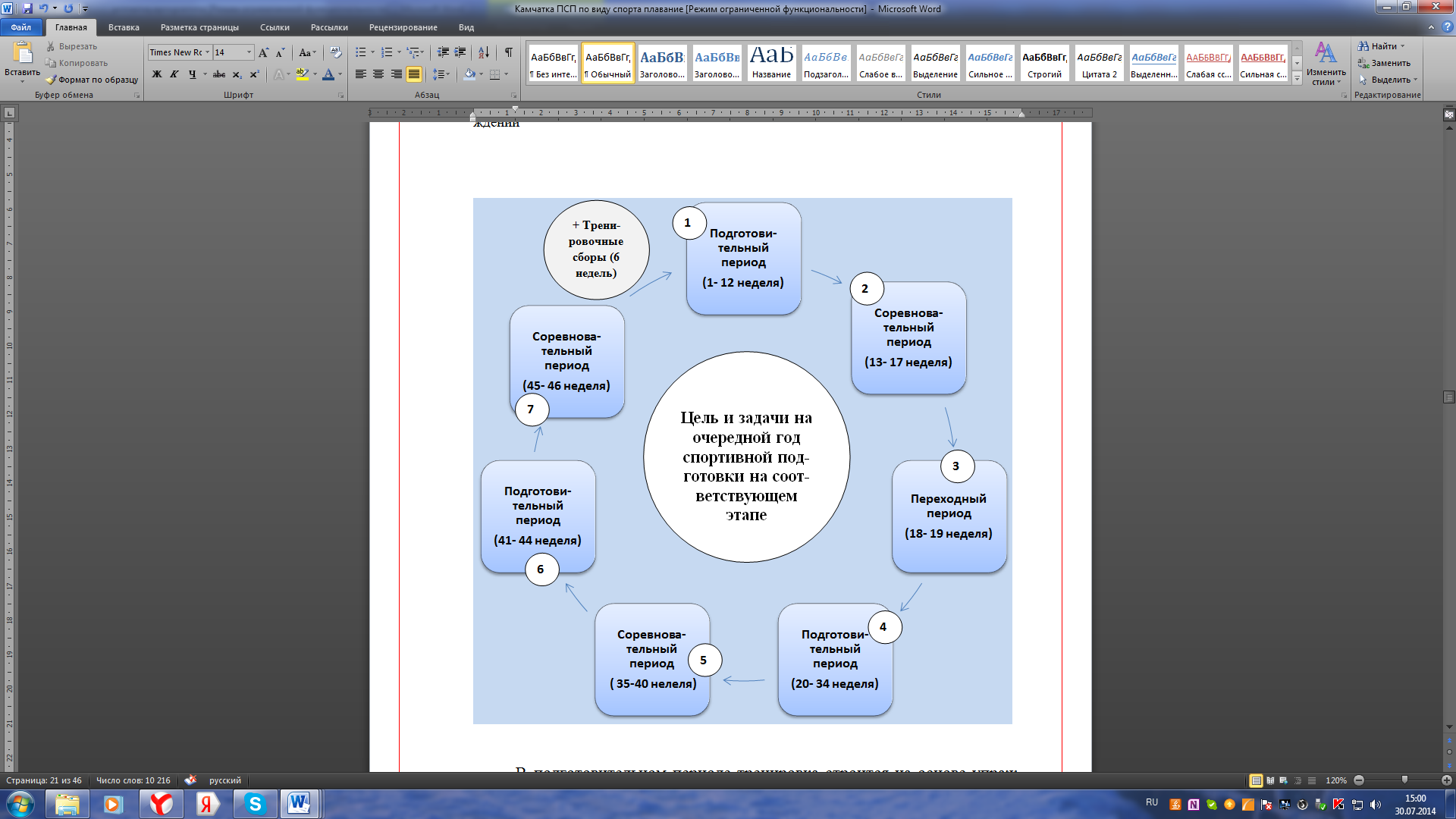
* индивидуальная тренировочная программа разрабатывается на мезоцикл с учетом индивидуального плана спортивной подготовки, основной направленности тренировочного процесса в мезоцикле;
* нагрузка определяется в соответствии с задачами периода годичной подготовки и с учетом основной направленности микроциклов;
* при разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объемов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается тренировочные программы.
  1. Структура годичного цикла спортивной подготовки в Учреждении.

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

На рисунке 1 представлена стандартная структура годичного цикла спортивной подготовки.

**Рисунок 1.**

Структура годичного цикла спортивной подготовки по виду спорта плавание в Учреждении



В подготовительном периоде тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Используются разнообразные вспомогательные и специально-подготовительные упражнения, в значительной мере приближенные к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период делится на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи обще-подготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе «на суше».

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. Поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особое внимание уделяется подготовке в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям, работа ведется сугубо индивидуально и с учетом следующих факторов:

функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности;

устойчивость соревновательной техники;

текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется физическому и особенно психическому восстановлению. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике используются различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха сочетаются упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками.

Типы и задачи мезоциклов. Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием.

Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения обще-подготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл.

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

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности.

В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок, предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется.

Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**
   1. Особенности спортивной подготовки на этапах в рамках Программы.

**Этап начальной подготовки**. Оптимальный возраст для начала начальной подготовки в плавании составляет 7-9 лет. Продолжительность этапа — 2-3 года. У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

**Тренировочный этап**. Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 9-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах. В начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. В конце этапа у девочек 11 - 12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнею дыхания (ЖИЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена к мышцам в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов. Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономии энергетических затрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12- 14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей. В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** Минимальный возраст начала этапа – 12 лет, оптимальный возраст начала этапа составляет 15-16 лет. Занятия проходят в тренировочных группах. В этом возрасте сохраняются высокие темпы увеличения длины и массы тела. Достигается максимум аэробной мощности. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы. В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 17 годам сфомировываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитическои и алактатнои мощности).

* 1. Общие рекомендации по проведению тренировочных занятий.

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»; зону врабатываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период врабатывания охватывает - 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

В процессе подготовки спортсменов планируются основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяются с учетом задач тренировочного процесса.

Применяются различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от:

этапа многолетней и периода годичной подготовки;

уровня квалификации и тренированности спортсмена;

задач, поставленных в том или ином занятии.

По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности пловцов – скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и др.) и комплексной направленности (предполагают использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности применяются для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке. Программы занятий комплексной направленности предусматривают применение средств, в равной степени способствующих решению задач:

повышения скоростных возможностей, мощности и емкости анаэробной алактатной системы энергообеспечения;

повышения мощности и емкости анаэробной лактатной системы энергообеспечения и мощности аэробной;

совершенствования техники решение задач тактической подготовки и др.

При планировании программ занятий аэробной, смешанной аэробно-анаэробной и преимущественно анаэробной гликолитической направленности учитывается, что их реализация связана с интенсивным расходованием гликогена, сходными механизмами развития утомления и протекания восстановительных реакций. Для планирования программ таких занятий используются разнообразные по характеру, локализации, продолжительности, интенсивности, последовательности применения, режиму работы и отдыха упражнения. Это дает возможность максимально разнообразить тренировочный процесс, не изменяя его основной направленности, решая при этом ряд принципиальных вопросов, предопределяющих его качество.

* 1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведется в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Основные рекомендации и требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по плаванию:

вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой, а в случае проведения соревнований – на организаторов мероприятия;

допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку;

тренер обязан:

производить построение и перекличку тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;

не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;

подавать докладную записку администрации Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;

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

тренер является в бассейн к началу прохождения спортсменов через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;

тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из душевой в помещение ванны бассейна;

выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера;

тренер обеспечивает своевременный выход занимающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки;

во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается;

спортсмены и группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна;

ныряние в бассейне разрешается только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды;

при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности — это сделать - отменить занятие;

тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать спортсменам толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

* 1. Планирование спортивных результатов.

Планирование спортивных результатов осуществляется на основе определения параметров соревновательной деятельности, показателей технико-тактического мастерства спортсмена, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности.

Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

В рамках программы обеспечивается разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого тщательно анализируется динамика нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. От решения этой задачи зависит соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

С ростом спортивного мастерства важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции.

Планирование годичной тренировки на этапах и в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейших спортсменов. В целях прогнозирования и планирования целевого спортивного результата темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших пловцов мира, учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

* 1. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Принято выделять следующие виды контроля:

этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, и биохимического контроля.

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении включает в себя:

углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключен договор на представление медицинских услуг. В соответствии с частью 1 статьи 34.5. Федерального закона лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля указаны в таблице 9.

**Таблица 9.**

Виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля в рамках Программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды педагогического контроля | Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки) | Показатели оценки | Методы педагогического контроля |
| Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками | - оперативный;  - текущий;  - этапный | - специализированная нагрузка;  - координационная сложность нагрузки;  - направленность нагрузки;  - величина нагрузки; | - сбор мнений спортсменов и тренеров;  - анализ рабочей документации тренировочного процесса;  - педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований; |
| Контроль над физической подготовленностью | - этапный | - уровень развития физических способностей | - определение и регистрация показателей тренировочной деятельности;  - тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др. |
| Контроль над технической подготовленностью | - текущий,  - этапный | - объем техники;  - разносторонность техники;  - эффективность техники;  - освоенность |

Цель психологического контроля - оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние. Система комплексного психологического контроля представлена в таблице 10.

**Таблица 10.**

Система комплексного психологического контроля в соответствии с Программой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды психологического контроля | Психологические особенности спортсменов, составляющие предмет контроля | Направление использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов |
| Углубленный специализированный контроль  (ежегодно) | - социально-психологический статус в команде;  - направленность личности, ведущие отношения, мотивация;  - свойства нервной системы и темперамента | - спортивная ориентация и отбор в команду;  - индивидуализация многолетнего и годичного планирования;  - формирование индивидуального стиля деятельности;  - выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки |
| Этапный контроль  (в соответствии с планом спортивной подготовки) | - относительно постоянные конфликты и состояния;  - психические процессы и регуляторные функции | - определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий;  - разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности;  - выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции |
| Текущий контроль  (ежемесячно) | - активность - актуальные эмоциональные состояния | - определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки;  - экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену |
| Оперативный контроль  (в процессе тренировочных занятий) | - состояния непосредственной психической готовности к действию | - экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности |

* 1. Программный материал для практических занятий.
     1. Общий примерный перечень задач тренировочного процесса в рамках Программы по разделам спортивной подготовки представлены в таблице 11.

**Таблица 11.**

Содержание задач тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки в рамках Программы

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Задачи тренировочного процесса** |
|
| Общая физическая подготовка (ОФП) | - Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов посредством выполнения общеподготовительных упражнений.  - Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учетом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений родственных видов спорта.  - Поддержание и повышение общего функционального уровня посредством выполнения общеподготовительных упражнений.  - Подготовка к максимальным нагрузкам с учетом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений.  - Достижение необходимых приспособительных перестроек в организме посредством выполнения общеподготовительных упражнений.  - Повышение аэробных возможностей организма посредством выполнения общеподготовительных упражнений при равномерном режиме работы.  - Укрепление опорно-мышечного аппарата посредством выполнения скоростно-силовых упражнений. |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | - Совершенствование системы энергообеспечения соревновательной деятельности с учетом специфики вида спорта и соревновательной дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы).  - Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организм с учетом специфики соревновательной деятельности посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы).  - Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.  - Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.  - Развитие и совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы, определяющих эффективность соревновательной деятельности в избранном виде спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений.  - Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата при выполнении соревновательных упражнений посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.  - Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации. |
| Техническая подготовка (ТП) | - Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.  - Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.  - Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена.  - Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений.  - Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности.  - Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений. |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | - Совершенствование способности распределения сил на дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.  - Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации.  - Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена.  - Изучение тактики преодоления соревновательных дистанций сильнейшими пловцами мира.  - Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена.  - Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях.  - Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.  - Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований.  - Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях.  - Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний.  - Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства. |

* + 1. Описание содержания процесса подготовки по Программе на этапах спортивной подготовки.

**На этапе начальной подготовки.** Основное содержание этапа 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 6 раз в неделю (к концу 2-го года), 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. Спортивный сезон условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части сообщаются задачи, осуществляется организация занимающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть занятия 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 занятия улучшает эмоциональное состояния юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов. Тренировочные занятия желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и тренировочное занятие начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 7- 8 лет. В течение спортивного сезона на место выбывших спортсменов (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Если условия занятий в спортивной школе позволяют, то занимающиеся, успешно освоившие программу первого года этапа начального подготовки, переводятся в следующую («продвинутую») группу этапа начальной подготовки 1-го года, а на их место набираются новички. Таким образом, на протяжении спортивного сезона группы, проходящие программу этапа начальной подготовки первого года, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

До конца спортивного сезона продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней. В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия

планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней. Необходимо отметить, что с такой программой справляются дети, приступившие к занятиям плаванием в 9 лет. При начале занятий в 7-8 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин. В этом случае сроки занятий увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина. Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами.

2-3-й год. Занятия на 2-3-м году в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодию,

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 х 200 м, 4-8 х 100 м, 6-10 х 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 х 25 м. После обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса этапа начальной подготовки, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

**На тренировочном этапе.** Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 10 лет):

совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;

формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);

развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;

развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

развитие общей выносливости при использование преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;

развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Задачи подготовки девочек (возраст 11 лет) и мальчиков (возраст 11-12 лет):

совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);

формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);

развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

развитие общей выносливости при использование преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;

развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей; выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

Задачи подготовки девочек (возраст 12 лет) и мальчиков (возраст 13 лет):

развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;

развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;

воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;

формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;

развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;

развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;

выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

Задачи подготовки девочек (возраст 13 лет) и мальчиков (возраст 14 лет):

развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;

развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;

совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;

развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;

воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции;

развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства.** Целями подготовки на этапе являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

Задачи подготовки для девочек 14-летнего возраста:

развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;

развитие специальной силовой выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40-50% от максимального, развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;

изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;

развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;

выбор узкой специализации;

воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

Задачи подготовки для мальчиков 15-летнего возраста:

воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3-4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта;

развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстрой силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;

изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;

развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;

развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;

воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Задачи подготовки для девушек 15-летнего возраста:

развернутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями;

развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде;

развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений на суше и в воде;

развитие общей выносливости посредством плавания во 2-4-й зонах интенсивности;

развитие скоростной выносливости на основной и дополнительных дистанциях;

адаптация к нагрузкам высокой интенсивности.

Задачи подготовки для юношей 16-летнего возраста:

развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;

развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма;

выбор узкой специализации;

развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений в 4-й зоне интенсивности;

развитие общей выносливости посредством объемного плавания в 3-й зоне интенсивности;

воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Задачи подготовки для девушек 16-летнего возраста и юношей 17-летнего возраста:

увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;

увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;

использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;

расширение соревновательной практики; использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;

развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

**На этапе высшего спортивного мастерства.** Основной целью этапа является выведение пловцов па результаты международного уровня. 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 15 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 период непосредственной подготовки к главным соревнованиям года приобретает черты отдельного макроцикла. Существенно сокращаются подготовительные периоды (в особенности их общеподготовительные этапы) и возрастает продолжительность соревновательных. Причем даже на общеподготовительном 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: 50-60 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 этапе широко реализуются всевозможные внетренировочные 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 рассматриваемом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых применение кино- и видеотехники.

* 1. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Главная задача психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов. 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. Ниже представлено краткое описание и содержание основных методов и приемов психологической подготовки.

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

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.

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 саморегуляци.

Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия – внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод – императивное внушение.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют отключение и переключение. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира. Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами:

контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения);

контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц;

контроль и регуляция темпа движений и речи. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки; специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения;

разрядка. Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы, такие как:

отвлечение путем сюжетных представлений и воображений - уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний;

самовнушение - в процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул);

самоубеждение - это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема:

регулирование цели - умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях;

ритуал предсоревновательного поведения - в его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

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.

* 1. Планы применения восстановительных средств.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Средства восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические), применяемые в рамках Программы представлены в таблице 12.

**Таблица 12.**

Комплекс педагогических, психологических, медико-биологических средств восстановления, применяемых в рамках Программы

|  |  |
| --- | --- |
| Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| Педагогические | |
| - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;  - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;  - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысо­кой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между трени­ровочными сериями или соревновательными стартами продолжи­тельностью от 1 до 15 мин; | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они ин­тенсифицируют процессы восстановления после тренировок с боль­шими нагрузками иной направленности);  - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;  - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;  - рациональная организация режима дня. |  |
| Психологические | |
| - аутогенная и психорегулирующая тренировка;  - средства внушения (внушенный сон-отдых);  - гипнотическое внушение;  - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упраж­нения, музыка для релаксации;  - интересный и разнообразный досуг;  - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| Медико-биологические | |
| - рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэле­менты, витамины); соответствует характеру, величине и направленности трениро­вочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям.  - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани | В течение всего периода реализации программы |

* 1. Планы антидопинговых мероприятий.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Приказ Минспорта России от 15.11.2021 года «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте»; Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой. Примерный план мероприятий, форма и сроки их проведения, указаны в таблице 13.

**Таблица 13.**

Примерный план антидопинговых мероприятий в рамках Программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий |
| Информирование спортсменов о запрещенных веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком |
| Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
| Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
| Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья |
| Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
| Участие в образовательных семинарах | Семинары |
| Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

* 1. Планы инструкторской и судейской практики. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований. Примерный план и содержание инструкторской и судейской практики представлены в таблице 14.

**Таблица 14.**

Примерный план инструкторской и судейской практики в рамках Программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
| - Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами  - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | - Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.  - Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.  - Обучение основным техническим элементам и приемам.  - Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.  - Подбор упражнений для совершенствования техники плавания.  - Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. |
| Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях |

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**
   1. Критерии оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.

Основными критериями оценки занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями.

Основные критерии оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, состояние здоровья спортсменов.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

по виду спорта плавание указано в таблице 15.

**Таблица 15.**

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание.

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |
| Условные обозначения, использованные в таблице:  3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние;  1 - незначительное влияние. | |

* 1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Комплексы и нормативы выполнения контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку на этапах в рамках Программы представлены в таблицах 16-23.

**Таблица 16.**

Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки 1-го года и перевода лиц, прошедших спортивную подготовку на этап начальной подготовки 2-го года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м) |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук  вперёд-назад | Выкрут прямых рук  вперёд-назад |
| Наклон вперёд стоя  на возвышении | Наклон вперёд стоя  на возвышении |
| Техническое мастерство | 200 метров (проплыть всю дистанцию технически правильно) | 200 метров (проплыть всю дистанцию технически правильно) |

**Таблица 17.**

Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки 2-го года и перевода лиц, прошедших спортивную подготовку на тренировочный этап 1-го года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м) |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук  вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см) | Выкрут прямых рук  вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см) |
| Наклон вперёд стоя  на возвышении | Наклон вперёд стоя  на возвышении |
| Техническое мастерство | 200 метров комплексное плавание (экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов)  400 метров способ по выбору (проплыть всю дистанцию технически правильно) | 200 метров комплексное плавание (экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов)  400 метров способ по выбору (проплыть всю дистанцию технически правильно) |

**Таблица 18.**

Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе 1 года и перевода лиц, прошедших спортивную подготовку на тренировочный этап 2-го года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые  качества | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 4,5 м) | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 4,0 м) |
| Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,3 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,8 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 155 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата  не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата  не более 60 см) |
| Техническое  мастерство | 200 метров комплексное плавание, 800 метров на груди | 200 метров комплексное плавание, 800 метров на груди |
| Спортивный разряд | Юношеский - III | |

**Таблица 19.**

Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе 2 года и перевода лиц, прошедших спортивную подготовку на тренировочный этап 3-го года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые  качества | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 5,3 м) | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 4,5 м) |
| Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,1 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,6 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 155 см) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 4 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата  не более 55 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата  не более 50 см) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа |
| Спортивный разряд | III - II | |

**Таблица 20.**

Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе 3 года и перевода лиц, прошедших спортивную подготовку на тренировочный этап 4-го года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые  качества | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 6,5 м) | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 5,0 м) |
| Челночный бег 3 x 10 м  (не более 8,8 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,4 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 170 см) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 6 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата  не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата  не более 40 см) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа |
| Спортивный разряд | II - I | |

**Таблица 21.**

Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе 4 года и перевода лиц, прошедших спортивную подготовку на тренировочный этап 5-го года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые  качества | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 6,5 м) | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 6,0 м) |
| Челночный бег 3 x 10 м  (не более 8,2 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,2 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 9 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата  не более 40 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата  не более 35 см) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа |
| Спортивный разряд | II - I | |

**Таблица 22.**

Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе и перевода лиц, прошедших спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства\*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые  качества | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 6,5 м) | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 6,0 м) |
| Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,5 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,8 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 170 см) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 6 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата  не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата  не более 50 см) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в Мастера спорта | |

\*Примечание

Норматив считается выполненным при улучшении показателей

**Таблица 23.**

Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении для перевода на этап высшего спортивного мастерства и подтверждения в последующем уровня и качества спортивной подготовки на этапе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые  качества | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 7,5 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м) |
| Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,5 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,0 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 170 см) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 9 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 6 раз) |
| Статическая сила при имитации гребка на суше  (не менее 37 кг) | Статическая сила при имитации гребка на суше  (не менее 28 кг) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук  вперед-назад  (ширина хвата не более 40 см) | Выкрут прямых рук  вперед-назад  (ширина хвата не более 45 см) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

* 1. Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении.

Врачебный и биохимический контроль на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется на базе врачебно-физкультурного диспансера. В зависимости от частных задач, контроль включает следующие мероприятия:

углубленный медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта.

углубленное комплексное биохимическое обследование (УКО), проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Этапный врачебный контроль (ЭВК) и этапное комплексное биохимическое обследование (ЭКО) проводятся не реже 3-4 раз в год.

Врачебно-педагогическое наблюдение, текущее биохимическое обследование (ТО), текущий врачебный контроль осуществляется на базе Учреждения в соответствии с положением «О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом» (приказ Минздрава РФ «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и ЛФК» от 20.08.01 № 337). С целью учета состояния спортсмена на каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта, которая хранится в врачебно-физкультурном диспансере и медицинском кабинете Учреждения.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную

подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными

средствами устанавливается локальными актами Учреждения.

1. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта плавание в КГАУ «Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию»:

Список литературных источников:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д.Викулов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
4. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
5. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
6. Плавание. Под ред. Платонова В.Н. – Киев: Олимпийская литература, 2000. - 496 с.
7. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов. - М.: Советский спорт, 2009. – 216 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
10. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2007. – 328 с.
11. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.1. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012. -480 с.
12. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.2. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012. -544 с.

Перечень Интернет ресурсов:

1. Официальный сайт всероссийской федерации плавания [Электронный ресурс]. URL: <http://www.russwimming.ru>.
2. Официальный сайт Международной федерации плавания FINA [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fina.org>.
3. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.