

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ “Центральный”» Г.КАЗАНИ

Принята педагогическим советом
СШОР «Касатка»
«04» мая 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель генерального директора-
директор СШОР «Касатка»

И.Н.Ионов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

СШ по плаванию «Касатка»

по виду спорта «плавание»

Возраст обучающихся: от 7 лет и старше

Срок реализации программы: 11 лет

Автор-составитель:

Зубарева М.Ю. начальник СП
спортивной направленности
(завуч)

Казань 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общие положения	2
2	Пояснительная записка	2
3	Нормативная часть	5
4	Методическая часть	19
5	Система контроля и зачетные требования	33
6	Перечень информационного обеспечения	41

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее—Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Министерства спорта России 16.11.2022 №1004(далее – ФССП от 16.11.2022, регистрационный номер №715917) в СШ по плаванию «Касатка».

Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;

Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 №635 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовке.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Краткая характеристика вида спорта «плавание»

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в спортивных соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на спортивных соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами спортивных соревнований способами (вольный стиль, брасс, баттерфляй, на спине).

Вид спорта плавание входит в программу олимпийских игр и включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером - кодом - 0070001611Я. На олимпийских играх разыгрывается 32 комплекта медалей в бассейнах.

Официальные спортивные соревнования международного и всероссийского уровня проводятся в бассейнах стандартных размеров длиной 25 и 50 метров.

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «плавание».

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

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

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

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции:

- вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 м для мужчин), кроль на спине (100, 200 м);
- брасс (100, 200 м), баттерфляй (100, 200 м);
- комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй, потом кроль на спине, брасс, вольный стиль).

В эстафетном плавании 4x100м, 4x200м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200м). В комбинированной же эстафете 4x100м каждый из пловцов плывет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

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

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

2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы.

Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

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

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

В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта РФ № 1004 от 16.11.2022 определены следующие разделы настоящей Программы:

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

В разделах Программы содержится учебный материал по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовок, технико-тактической

подготовке, психологической подготовке, соревновательной подготовке, Таким образом, в Программе отражены все стороны учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный материал распределен по этапам подготовки:

- этап начальной подготовки 2 года;
- учебно-тренировочный этап до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства 3 года;
- высшего спортивного мастерства – без ограничения.

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

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

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

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

3. Нормативная часть

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Учебно-тренировочные занятия в спортивной школе на всех этапах подготовки проводятся согласно Программе в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия - 60 минут (астрономический час). Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам

(на этапе совершенствования спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, физкультурно-спортивных мероприятиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика спортсменов.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов подготовки		Возраст зачисления
Этап начальной подготовки	2-3	до одного года	7
		свыше одного года	8
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	4-5	до 3-хлет обучения	9
		свыше 3-хлет обучения	12
Совершенствование спортивного мастерства	3-6	до одного года	12
		свыше одного года	13
Высшего спортивного мастерства	-	до одного года	14
		свыше одного года	15

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

3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп и соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

В основу тренировок по этапам подготовки обучающихся по плаванию положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

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

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки с учётом техники безопасности

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав групп (человек)
-----------------------------	---------------------------------------

Начальной подготовки	до 1года обучения	12-20
	свыше 1 года обучения	
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	до 3-лет обучения	10-16
	свыше 3-хлет обучения	
Совершенствование спортивного мастерства	до 1года обучения	4-7
	свыше 1 года обучения	
Высшего спортивного мастерства	без ограничений	2-5

3.3.Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.

Таблица №3

Этап подготовки	Период подготовки	Минимальный возраст зачисления (лет)	Наполняемость групп (чел)		Требования к спортивной подготовке на конец года
			мин	макс	
Начальная подготовка	Первый год	7	15	15	Выполнение КПН по ОФП,СФП,ТП
	Второй год	8	15	15	Выполнение КПН по ОФП, СФП,ТП 2юн. спортивный разряд
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый год	9	12	16	Выполнение КПН по ОФП. СФП,ТП 1юн. спортивный разряд
	Второй год	10	12	16	Выполнение КПН по ОФП. СФП,ТП 3 спортивный разряд
	Третий год	11	10	16	Выполнение КПН по ОФП, СФП,ТП 2 спортивный разряд
	Четвёртый год	12	10	16	Выполнение КПН по ОФП, СФП,ТП 1спортивный разряд
	Пятый год	13	8	10	Выполнение КПН по ОФП, СФП,ТП КМС
ССМ	До года	12	7	7	Выполнение инд. плана, обязательная программа подтверждение КМС
	Свыше года	13-14	7	7	Выполнение инд. плана, обязательная программа подтверждение МС
ВСМ	-	14	2	4	Выполнение инд. плана, обязательная программа подтверждение МС, МСМК

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

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего учебно-тренировочного

года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Важным в тренировке обучающихся спортсменов является раздел о допустимых нагрузках. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Для каждого этапа спортивной подготовки по плаванию предусмотрены определенные нормы учебно-тренировочной нагрузки. Эти нормы приведены в таблице № 4 для учета тренерами-преподавателями в составлении программы учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки. В зависимости от индивидуальных качеств обучающихся, они могут корректироваться.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Таблица №4

Виды подготовки (%)	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
ОФП	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22	13-17
СФП	18-21	23-25	26-29	33-36	43-47	48-51
ТехП	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22	18-22
Тактическая, теоретическая	1-2	1-2	1-3	1-4	1-4	1-4
Тактическая подготовка	1-2	1-2	1-3	1-4	1-5	1-5
Психологическая подготовка	1-2	1-2	1-3	1-4	1-4	1-5
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская деятельность	+	+	+	+	+	+

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

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

3.4. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «плавание»

Важнейшим компонентом в системе подготовки обучающихся являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов.

Спортивные соревнования - способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей обучающихся и обеспечения возможности их максимального проявления. Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки обучающихся.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

В таблице 4 представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на суше проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования на воде для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Планируемый объём соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Таблица №5

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

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе всероссийского и республиканского календаря соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

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

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

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

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

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

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

3.5. Режим учебно-тренировочной работы

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

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

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

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

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

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице №6 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные нагрузки к объёму учебно-тренировочного процесса

Таблица №6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		Этап тренировочный		Этап	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	ССМ	ВСМ
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664

Для каждого их этапов подготовки по виду спорта плавание определены максимальные объёмы учебно-тренировочной нагрузки, в том числе: количество

часов тренировок в неделю, количество тренировок в неделю, общее количество часов и тренировок в год.

Перечень тренировочных мероприятий (сборов)

Таблица №7

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	По подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным соревнованиям РФ	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	По общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раза в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в СШОР	-	-	до 60 дней	-	В соответствии с правилами приёма

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ.

3.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций, систем организма, большими физическими, психическими и эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней специализации.

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

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

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

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

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

- обучающихся делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха и питания;
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;
- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;
- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать учебно-тренировочную нагрузку;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки пловцов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации обучающихся в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий плаванием и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.
- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены);

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

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

Тренерско-преподавательский состав индивидуально подходит к каждому обучающемуся с учетом его физиологических данных.

3.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

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

Оборудование и спортивный инвентарь, для прохождения спортивной подготовки

Таблица №8

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы электронные	штук	1
2	Доска для плавания	штук	30
3	Доска информационная	штук	2
4	Колокольчик судейский	штук	10
5	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
6	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
7	Мат гимнастический	штук	15
8	Мяч ватерпольный	штук	5
9	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5кг	комплект	2
10	Поплавки-вставки для ног(коклобашка)	штук	30
11	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13	Секундомер настенные четырёхстрелочный для бассейна	штук	2
14	Секундомер электроны	штук	8
15	Скамейка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации
1	Гидрокостюм стартовый (жен)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2	Гидрокостюм стартовый (муж)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Кроссовки спортивные	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Купальник женский	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

6	Носки	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7	Очки для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8	Плавки мужские	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

3.8. Объём индивидуальной спортивной работы.

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

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

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

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

Постоянный анализ тренировок, учета нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

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

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

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

3.9. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов мезоциклов).

Годичные микроциклы. Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки учебно-тренировочные нагрузки пловцов, распределяются на два, три или четыре микроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

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

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

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировки направлены 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 обще-подготовительном 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 повышение 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, структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- выработка экономичной варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в

соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких им специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, но не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, не смотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе в частности не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

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

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

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

Типы и задачи мезоциклов. Структура учебно-тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроциклов может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются циклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

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

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения обще-подготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей системы кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинское обследование).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становление технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле.

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

В пределах одного мезоцикла направленность учебно-тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием обще-подготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловца.

Годовой план спортивной подготовки по плаванию

Таблица №10

№	Содержание	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)				
		нп-1	нп-2	утг-1	утг-2	утг-3	утг-4	утг-5
1	ОФП	155	236	230	264	297	340	310
2	СФП	78	120	238	290	305	496	440
3	Техническая подготовка	67	94	94	112	130	150	190
4	Теоретическая подготовка	6	6	12	12	16	16	16
5	Тактическая подготовка	-	-	12	12	16	16	16
6	Психологическая подготовка	-	-	12	12	16	16	16
7	Участие в спортивных соревнованиях, тестирование, инструкторская и судейская практика	6	12	26	26	52	52	52
	Всего часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20
Итого часов		312	468	624	728	832	936	1040

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

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

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

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

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

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

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения лиц, проходящих спортивную подготовку через регистратуру. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход тренировочной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход лиц, проходящих спортивную подготовку из помещения ванны бассейна до конца занятий, допускается по разрешению тренера-преподавателя.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

1. Присутствие лиц, проходящих спортивную подготовку в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя, не разрешается.

2. Учебно-тренировочные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности.

4. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, лиц проходящих спортивную подготовку, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящими спортивную подготовку, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести их из воды.

4.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов: условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

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

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

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

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

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

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

Для обучающихся различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода их на следующих этапах спортивной подготовки.

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

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

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путём проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого обучающегося проходящего СП.

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

Основные формы КК:

- Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
- Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
- Этапные комплексные обследования (ЭКО).
- Текущие обследования (ТО)

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

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

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

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

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

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования -

контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

2) Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений обучающихся или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

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

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет обучающегося и выработать программу психологической коррекции поведения.

3) Биохимический контроль в спорте.

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

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

Группы начальной подготовки (НП)

Общая физическая подготовка.

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

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах: упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

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

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

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

1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

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

Учебно-тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ВСМ, ССМ)

Общая физическая подготовка

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

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

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

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов:

проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 x 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 со старта различными способами, 4-6x50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

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

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

4.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

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

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

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

В процессе управления нервно-психическим состоянием спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Средства и методы психологического воздействия:

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

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

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

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

4.6. Планы применения восстановительных средств.

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

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

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

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

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

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

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

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто.

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

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

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

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

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

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

4.7. Планы антидопинговых мероприятий.

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

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

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

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

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

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

Таблица №11

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование на применение допинга, запрещенных средств и методов среди обучающихся	сентябрь	директор
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и формированию не использования допинга и запрещенных средств и методов среди обучающихся	сентябрь	врач
3	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся воспитанников, тренеров-преподавателей и родителей	сентябрь февраль	врач
4	Организация и содействие в проведении тестирования на применение запрещенных средств и методов обучающимися воспитанниками	По плану РУСАДА и ВАДА	врач
5	Ознакомление обучающихся воспитанников с антидопинговыми правилами	При поступлении	врач
6	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей	При поступлении	врач
7	Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала	При поступлении	врач

Подобного рода мероприятия призваны формировать у обучающихся:

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

4.8. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства учащиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту. Спортсмены ГССМ и ВСМ должны хорошо знать правила соревнований по избранному виду спорта и постоянно участвовать в судействе соревнований.

В годовых планах УТГ, ССМ, ВСМ определен объем инструкторской и судейской практики.

5. Система контроля и зачётные упражнения

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

В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в таблице № 12.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта
плавание

Таблица №12

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

5.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

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

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

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

- результаты выступления на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки, далее НП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта плавание;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавания.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

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

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

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

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

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным виду спорта перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

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

5.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание».

Таблица №13

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			7 лет	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 30м	сек	6,9	7,1
1.2	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	7	4
1.3	Наклон, вперед стоя на возвышении	см	1	3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	110

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 3x10м с высокого старта	сек	10,0	10,5
2.2	И.положение - стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперёд	м	3,5	3,0
2.3	И.положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад	количество раз	не менее 1	
2.4	Одновременное разноименное вращение рук	количество раз	не менее 3	
3. Плавательная подготовка (оценка плавучести)				
3.1	Лежание на воде с задержкой дыхания	сек	5	5
3.2	Скольжение на груди с работой ног кролем	м	6	6
3.3	Скольжение на спине с работой ног кролем	м	6	6

На этап начальной подготовки 1 года обучения зачисляются дети, набравшие при сдаче нормативов не менее 11баллов. За каждый выполненный норматив начисляется 1балл. Также учитывается норматив наполняемости групп, установленный Постановлением КБМ РТ №412 от 31.08.2018 -15человек.

5.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на начальном этапе подготовке по виду спорта «плавание».

Таблица №14

№№	Упражнение	Единица измерения	Этапы подготовки	
			НП-2	
			8лет	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 30м	сек	6,6	6,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	12	10
1.3	Наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.2	Бег челночный 3x10м с высокого старта	сек	9,5	9,7
2.3	И.положение – стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперёд	м	4	3,5
2.4	И.положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад	количество раз	не менее 1	
2.5	Скольжение в воде лёжа на груди, руки вперёд	м	6	7

На этап начальной подготовки 2года обучения переводятся и зачисляются спортсмены, набравшие при сдаче нормативов не менее 10баллов, с учётом выполнения 6-ти нормативов по плавательной подготовке и выполненным

спортивным разрядом. За каждый выполненный норматив начисляется 1балл. Также учитывается норматив наполняемости групп, установленный Постановлением КБМ РТ №412 от 31.08.2018 -14чел.

Обязательная техническая программа включает в себя оценку техники плавания, стартов и поворотов на дистанции 100м комплекс, 50м вольный стиль.

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

Таблица №15

№№	Упражнение	Единица измерения	ТСС-1	ТСС-2	ТСС-3	ТСС-4	ТСС-5	
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег 30//1000м	мин, сек	6,2//6,5	5.50/6.20	5.00/5.50	4.45/5.25	4.00/5.00	
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	15/10	20/15	25/20	30/25	35/30	
1.3	Наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье	см	5/5	6/7	7/9	8/11	9/12	
1.4	Челночный бег 3x10м	сек	9,5/10,0	9,3/9,5	9,1/9,3	8,8/9,0	8,5/8,7	
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	145/135	150/140	165/150	180/165	200/185	
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	И.положение – стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперёд	м	400/350	450/400	500/450	550/500	600/550	
2.2	И.положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад	кол-во раз	не менее 3-х раз					
2.3	И.положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лёжа на груди, руки вперёд	м	7//8	8//9	9//10	10//11	11//12	

Минимальный бал для перевода на тренировочном этапе 10 баллов, с учётом выполнения 2-х нормативов по плавательной подготовке и выполненным спортивным разрядом. За каждый выполненный норматив начисляется 1балл. Также учитывается норматив наполняемости групп, установленный Постановлением КБМ РТ №412 от 31.08.2018.

Обязательная техническая программа включает в себя оценку техники плавания, стартов и поворотов на дистанции 100 и 200м комплекс, 200,400м и 800м вольный стиль. Для перевода/зачисления в следующую группу учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) необходимо выполнение разрядных требований

Учебно-тренировочный этап	Юноши	Девушки
1-го года обучения	2юн-1юн	2юн-1юн
2-го года обучения	1юн-3	1юн-3
3-го года обучения	3	3-2
4-го года обучения	2-1	2-1

5-го года обучения	1-КМС	1-КМС
ССМ	КМС	КМС-МС
ВСМ	МС	МС

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

Таблица № 16

№№	Упражнение	Единица измерения	ССМ		ВСМ	
			юн// муж	дев// жен	юн// муж	дев// жен
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 30м	сек	-	-	не более 4,7	не более 5,0
1.2	Бег на 2000м	мин. с	не более 9.20	не более 10.40	не более 8.10	не более 10.00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			-	15	36	20
1.4	Наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамейки)	см	не менее		не менее	
			+9	+13	+11	+15
1.5	Челночный бег 3x10м	сек	не более		-	
			8.00	9,00	-	-
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			190	175	215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	И.положение – стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперёд	м	не менее		не менее	
			5,3	4,5	7,5	5,3
2.2	И.положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад	кол-во раз	не менее 5		не менее 5	
2.3	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее		не менее	
			45	35	50	40
2.4	И.положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лёжа на груди, руки вперёд. Дистанция 11м.	сек	не более 6,7	не более 7,0	-	-
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 8	-	не менее 12	не менее 7

Обязательная техническая программа включает в себя оценку техники плавания, стартов и поворотов на дистанции 200м комплекс, 800м вольный стиль. За каждый выполненный норматив начисляется 1балл.

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

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

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

1. Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

2. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

3. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

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

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

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

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

5.7. Методы и организация медико-биологического обследования.

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

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

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

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.

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

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

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

5.8. Примерный годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «плавание» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Школы. Совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется Школой в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1 к программе.

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		ЭССМ	ЭВСМ
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	9	12-14	16-20	24-26	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел) минимальная					
		15-20	14	112	10	7	2
1.	Физическая подготовка	147-193		257-369	344-433	486-591	584-787
	Общая физическая подготовка	110-139	125-145	165-234	204-210	157-198	156-195
	Специальная физическая подготовка	37-54	51-74	92-135	140-223	329-393	428-592
2.	Техническая подготовка	33-45	43-56	70-99	114-140	150-185	180-249
3.	Тактическая подготовка	4-5	5-6	7-10	18-20	29-34	34-47
4.	Психологическая подготовка	4-5	5-6	7-10	18-20	21-26	34-47
5.	Теоретическая подготовка	4-5	5-6	7-10	18-20	21-26	26-36
6.	Аттестация	6-6	6-6	16-20	24-30	25-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	4-6	16-40	50-65	60-80	90-100	110-140
8.	Инструкторская практика	2-3	3-4	5-7	8-10	10-12	12-20
9.	Судейская практика	2-3	3-4	5-7	8-10	10-12	12-20
10.	Восстановительные мероприятия	3-6	15-25	40-55	40-75	90-100	100-120
11.	Медицинское обследование	4-4	4-4	6-6	6-6	8-8	8-8
Вариативная часть (формируется организацией)							
12.	Самоподготовка	21-31	31-40	50-70	70-92	100-124	124-160
Общее количество часов в год		234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

6. Перечень информационного обеспечения.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание, утверждён приказом Министерства спорта РФ №391 от 01 июня 2021г.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» №329-ФЗ от 4 декабря 2007г.
3. Теория и методика ФКиС/Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов-Издательский центр «Академия», 2014.
4. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому/Т.Лафлин, -Ман, Иванов и Фербер, 2012.
5. Плавание. 100 лучших упражнений/Л.Люсеро - М: «Эксмо», 2011.
6. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста/ Н.Л.Петрова, В.А.Баранов, 2008.
7. Плавание. Серия от А до Я/АСТ Харвест Астрель, 2010
8. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче Т. Лафлин. - Ман, Иванов и Фербер, 2011.
9. Плавание. Игровой метод обучения. Серия: библиотечка тренера Е. Карпенко, Т. Коротнова - Терра-спорт, 2009.
10. Подготовительные упражнения пловцов при занятиях на суше/ М.И. Иванова – ГОУВПО СПБГУРП, 2009

11. Самоучитель по плаванию/М.В. Ситников, 2007.
12. Плавание IV. Исследования, тренировка, гидрореабилитация/ под общей редакцией А.В. Петряева - СПб Изд. «Плавин», 2007.
13. Как научить плавать/В.К. Велитченко - М: «Терра-спорт», 2000.
14. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. Серия: водные виды спорта/Мишель ПедролеттиИзд. «Феникс», 2006.
15. Единая Всероссийская спортивная классификация .

Интернет-ресурсы:

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