

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Удомельская спортивная школа»**

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
протокол от 29.08.2025г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
«Удомельская спортивная школа»
Приказ от 29.08.2025г. № 86/1-о
К.А. Пажетных



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
ПЛАВАНИЕ**

разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«плавание» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 № 1004)

срок реализации по этапам спортивной подготовки
этап начальной подготовки – 2 года
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Разработчики программы:
Л.В. Волкова – ст. методист МБУ ДО «Удомельская спортивная школа»
Г.В. Андреева - тренер-преподаватель МБУ ДО «Удомельская спортивная школа»

Удомля
2025г.

Содержание

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика Программы	4
III.	Система контроля.....	21
IV.	Рабочая программа.....	25
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	43
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	44
VII.	Нормативные правовые акты.....	47

I. Общие положения

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 Минспорта России от 16.11.2022г. № 1004 (далее - ФССП) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 г. №1284.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебнотренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, для достижения которого на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

- Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

1.1. Краткая характеристика вида спорта «плавание».

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. По плаванию присваиваются спортивные разряды и звания до «Мастера спорта международного класса».

Спортивное плавание является одним из самых массовых и популярных видов спорта. Соревнования по этому виду спорта, входящие в программу летних Олимпийских игр, занимают второе место по числу разыгрываемых медалей. Современное плавание отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и остройшей конкуренцией на международной арене большого количества одаренных пловцов из многих стран мира.

В настоящий момент Олимпийская программа по плаванию в 50метровом бассейне включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 у женщин):

- одиночное плавание спортивными способами на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200,400, и 1500 метров для мужчин), кроль на спине (100 и 200 метров), брасс (100 и 200 метров), баттерфляй (100 и 200 метров);

- комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности;

- эстафеты вольным стилем 4x100 и 4x200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок;

- комбинированную эстафету 4x100 метров. Каждый участник проплывает свой этап определенным способом плавания.

Плавание известно человеку с древнейших времен, оно возникло, как необходимое для человека умение выживать.

Вид плавания - одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. Способ передвижения в воде определяет технику плавания.

II. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Максимальная наполняемость групп определяется МБУ ДО УСШ (далее - Учреждение) с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	10-20

2.2. Объем Программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	6	12	16
Общее количество часов в год	312	312	624	832

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

Учебно-тренировочные занятия

Главная задача организации учебно-тренировочного процесса заключается в создании наиболее благоприятных условий для претворения в жизнь командных и особенно индивидуальных планов подготовки.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В зависимости от конкретных задач подготовки применяются различные виды учебно-тренировочных занятий, которые группируются по следующим признакам:

- по формам организации;
- по основному содержанию;
- по построению.

• По формам организации учебно-тренировочные занятия подразделяются на **индивидуальные, групповые и командные**.

Индивидуальная форма тренировки может быть в двух вариантах: в виде самостоятельных занятий без тренера-преподавателя и под руководством тренера-преподавателя. Предназначена для воспитания индивидуального спортивного мастерства и используется в физической, технической, индивидуальной тактической и теоретической подготовке. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех членов команды или группы, но каждый спортсмен выполняет самостоятельное задание.

Эта форма тренировки хороша тем, что предоставляет возможность индивидуализировать учебно-тренировочные нагрузки, средства и методы

подготовки, воспитывает у спортсменов самостоятельность и чувство ответственности. Однако надо иметь в виду, что индивидуальные тренировки не создают соревновательных условий для воспитания у спортсменов навыков ведения спортивной борьбы.

Групповая форма применяется в процессе всего учебно-тренировочного занятия или на отдельных его отрезках. Групповая форма тренировки предоставляет возможность распределить всех занимающихся по ряду признаков в разные группы и каждой дать самостоятельное задание. Формирование групп производится по общности решения задач, направленных на развитие тех или иных качеств.

Групповые тренировки проводятся для того, чтобы изучить и совершенствовать парные и групповые тактические действия, стимулировать интенсивные усилия спортсменов при выполнении различных упражнений, в том числе и по технической подготовке в условиях сопротивления.

Во время *командной* тренировки игроки решают общие и частные задачи, подчиненные коллективным действиям. Основное содержание командной тренировки - тактическая и игровая подготовка.

- По основному содержанию учебно-тренировочные занятия бывают **тематические и комплексные**.

Тематическое занятие посвящается одному из видов подготовки, а именно: физической, технической, тактической или игровой.

Комплексная тренировка предусматривает занятие, посвященное двум и более видам подготовки (например, физической и технической или технической, физической и игровой).

- По построению учебно-тренировочное занятие подразделяется на **фронтальную и круговую** тренировки.

При *фронтальной* тренировке все занимающиеся выполняют одни и те же упражнения. Эту форму занятий применяют для решения частных задач в пределах одного учебно-тренировочного занятия. Фронтальная тренировка проходит в различных построениях занимающихся: шеренгах, колоннах, кругах, треугольниках и т. д.

Для *круговой* тренировки на месте занятий необходима организация нескольких так называемых «станций», т. Е. мест со специальным оборудованием и инвентарем. На каждой станции учащиеся выполняют определенную программу по физической, технической или тактической подготовке. Все занимающиеся по различным признакам распределяются по группам в зависимости от количества и программы станций.

Тренировочная программа при этой организации занятий выполняется по кругу. Через строго определенные интервалы занимающиеся по кругу последовательно проходят через все станции. Круговая тренировка дает возможность широко варьировать средства и методы подготовки. Она требует особо четкой организации. Этот вид построения учебно-тренировочного занятия заслуживает широкого применения в подготовке спортсменов.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) учащихся

организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивные соревнования.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по Программе.

В Программе указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном задании.

Подготовительные (контрольные соревнования) проводятся с целью определения уровня подготовленности учащихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Подготовительные (отборочные соревнования) проводятся с целью отбора учащихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	3	4	6
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	1	2	4

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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 Учреждением ежегодно на 52 недели (в астрономических часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения. 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 Программы 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 учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки. Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства (2-го года и более) представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах			
		6	6	12	16
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3
Наполняемость групп (человек)					
		15		12	
1.	Общая физическая подготовка	174	160	270	268
2.	Специальная физическая подготовка	59	75	164	253
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	18	85
4.	Техническая подготовка	53	53	107	155
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	17	15	38	30
6.	Инструкторская, судейская практика	-	-	12	21
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	6	15	20
Общее количество часов в год		312	312	624	832

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p><i>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение	<i>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</i>	В течение года

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><i>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления 	В течение года
2.3	Основы безопасности занятий велосипедным спортом	Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма. Меры профилактики и предупреждения травматизма. Изучение правил дорожного движения (выполнение зачётных требований). Изучение правил соревнований и правил проведения тренировочных занятий	
2.4	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физкультура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков.	
2.5	Контроль и самоконтроль в процессе занятий плаванием	Виды контроля. Значение врачебного контроля. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела. Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся. Самоконтроль спортсмена. <u>Дневник самоконтроля.</u>	
2.6	Антидопинговые правила	Разрешенные и не разрешенные восстановительные медико-биологические средства. Последствия применения допинговых препаратов для организма спортсмена. Международные антидопинговые правила. Ответственность и меры наказания за нарушение антидопинговых правил.	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая под-ка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей	В течение года
	Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют: беседы с учащимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов Проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар Для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	6. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроль» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

3. Планы инструкторской и судейской практики.

Планы инструкторской и судейской практики

Примерный план инструкторской практики

Таблица № 8

Темы теоретических занятий	
1	Физическая культура и спорт в России
2	Обзор развития и состояния плавания в России

3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека
4	Гигиена, врачебный контроль
5	Организация работы в учреждениях
6	Общие основы методики обучения и тренировки в плавании
7	Оборудование мест тренировок. Инвентарь и уход за ним
8	Организация соревнований, правила соревнований, судейство
Методические занятия	
10	Техника и тактика в плавании, методика тренировок
11	Методика специальной и физической подготовки
Практические занятия	
12	Инструкторская практика
13	Практика проведения соревнований. Судейство

Примерный план судейской практики

Темы теоретических занятий	
1	Основные задачи судейской коллегии
2	Роль судьи в воспитании спортсмена
3	Положение о соревнованиях и подготовка к ним
4	Правила соревнований
Практические занятия	
5	Изложение пройденного материала по правилам соревнований и их практическое применение (в аудитории с наглядными пособиями, в залах, с применением судейского инвентаря)
6	Разбор конкретных примеров (в аудитории с наглядными пособиями, в залах, с применением средств видеозаписи)
7	Практика проведения соревнований. Судейство.

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов 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 тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к

непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

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

Примерная программа семинара подготовки судей по плаванию:

Программа семинара составлена с учетом подготовки судей по спорту. Некоторые вопросы программы освещались на обязательных учебно-тренировочных занятиях по плаванию.

Примерная программа:

Теория Организация соревнований.

1. План-календарь спортивных мероприятий. Подготовительные мероприятия. Положение о соревнованиях. Определение характера соревнований, программы, системы оценки и зачета, наличие базы, возраста и подготовленности участников.

2. Составление плана подготовки соревнований. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Оформление мест, информация зрителей. Подготовка жилья, организация питания. Комплектование судейской коллегии. Организация врачебно-медицинского контроля за ходом соревнований.

3. Составление программы по дням соревнований в зависимости от условий проведения соревнований, количества участников. Составление расписания. Виды заявок, требования к их составлению. Допуск участников. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев.

Проведение соревнований

4. Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований. Радиофикация, разработка дикторского текста. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской коллегии, утверждение результатов, разбор протестов, информация о ходе и результатах. Распределение участников по заплывам и дорожкам. Требования к оформлению спортивных разрядов и званий, рекордов и т.д. Определение личных и командных результатов. Итоговое заседание судейской коллегии и представителей. Отчет о соревнованиях. Судейская документация.

Особенности проведения соревнований среди детей.

Правила соревнований

5. Пояснения к правилам соревнований по плаванию. Способы и дистанции. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. Права и обязанности участников, представителей, капитанов и т.д.

6. Правила старта. Правила допуска. Правила прохождения поворотов. Основные сведения о технике современных способов плавания. Эстафеты. Правила регистрации рекордов. Размеры бассейна. Глубина дорожек. Флажки для

проведения старта в плавании на спине.

Практика

Методика и техника судейства

7. Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей.

Обязанности и методы работы секретаря. Порядок пользования таблицей очков. Техника и организация подсчета командных результатов. Техника записи в карточку участника, протокол, сводный протокол.

8. Организация и методика работы стартера и его помощника, судей-секундометристов. Порядок определения результатов в случае расхождения показаний секундомеров.

Обязанности и организация работы судей на финише. Определение порядка прихода участников к финишу.

9. Определение возможных нарушений правил. Обязанности и организация работы судей на дистанции. Характер работы судей на повороте. Определение возможных нарушений правил.

Техника работы судьи-информатора, требования к нему. Работа судьи при участниках; по награждению победителей. Требования, предъявляемые к коменданту соревнований, и его обязанности.

10. Техническое совещание с представителями команд. Проведение репетиции судейских бригад и судей.

Стажирование

Практическое судейство непосредственно на соревнованиях по плаванию в качестве судьи-стажера (не менее трех соревнований). Оценка рабочей бригады. Подведение итогов соревнований.

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

Планы применения восстановительных средств

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдохнуть 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внущенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы

восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

5. Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов.

Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

6. Психологические средства восстановления

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер-преподаватель. Лучшие тренеры-преподаватели обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помочь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных

качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения учебно-тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

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

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

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплытие дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстрым выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

III. Система контроля

Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки учащемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- На этапе начальной подготовки:
 - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - повысить уровень физической подготовленности;
 - овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
 - получить общие знания об антидопинговых правилах;
 - соблюдать антидопинговые правила;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со

второго года.

- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее

- тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации учащихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение — стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение — стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,20	10,40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35

2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног	с	не более	
			6,7	7,0

Уровень спортивной квалификации учащихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица № 12

Этап подготовки	Уровень спортивной квалификации
Начальная подготовка	Требования к квалификации не предъявляются
Учебно-тренировочный этап до трех лет	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Учебно-тренировочный этап выше трех лет	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

IV. Рабочая программа

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления учебно-тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в учебно-тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетнего учебно-тренировочного процесса.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом,

средств общей физической подготовки. Процент общего объема общей физической по отношению к специальной физической и технической подготовки занимает большую часть времени. Поэтому учебно-тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, аэробная выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов плавания и выполнение контрольных нормативов для перехода на следующий этап подготовки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. По окончании курса на этапах начальной подготовки производится отбор одаренных детей по результатам соревнований и тестирования в группы учебно-тренировочных этапов.

Учебно-тренировочный этап является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед тренером-преподавателем встает задача правильного подбора соответствующих учебно-тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированной работой. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в плавании должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных стартах и соревнованиях.

Основные задачи специальной подготовки:

- совершенствование техники всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- развитие скоростно-силовых возможностей;
- воспитание общей выносливости;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей с помощью упражнений на суше и в воде;
- выбор узкой специализации;
- воспитание морально-волевых качеств и умение тактической борьбы на основной дистанции;
- развитие адаптации к психологической напряженности в учебно-тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки;
- расширение соревновательной практики.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания - сознательности и

активности, позволяет тренеру-преподавателю в ходе многолетних занятий приобрести в лице обучающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании учебно-тренировочных методов и средств.

Особое внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике учебно-тренировочного процесса в плавании. Важно, чтобы учащиеся знали средства и методы развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости применительно к своей специализации, умело воспитывали в себе волевые и моральные качества, были знакомы с планированием круглогодичных и перспективных многолетних тренировок, понимали роль спортивных соревнований, хорошо знали правила участия в них и особенностях непосредственных к ним подготовок, умели анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований, регулярно вели дневник самоконтроля, анализируя свою спортивную деятельность.

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед, лекций, семинаров и имеет определенную целевую направленность: умение обучающихся использовать полученные знания на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде тестирования.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам истории и предназначения плавания. Причем, знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данное действие лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направленно на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

На учебно-тренировочном этапе учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом учебно-тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история легкой атлетики и философские аспекты, методические особенности построения учебно-тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке для учебно-тренировочных групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами учебно-тренировочных заданий и планами построения учебно-тренировочных циклов.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие, на организм спортсмена с некоторым учетом специфики

плавания. Высших результатов в плавании добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты. Целью общей физической подготовки является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, с учетом особенностей и требований данного вида спорта.

Программный материал по практической подготовке пловцов представлен в виде учебно-тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

Развитие физических качеств:

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание представляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом вариативность движений. На учебно-тренировочных этапах при подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры. Планировать упражнения на воспитание ловкости лучше в подготовительной и в начале основной части занятия, непременно предусматривая паузы для относительного восстановления организма.

Упражнения из других видов спорта способствует воспитанию общей ловкости, привитию многообразных двигательных навыков и умений.

Для координации рекомендуются акробатические, гимнастические и беговые упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- серии кувырков через правое и левое плечо;
- прыжки;
- прыжки на скакалке;
- бег с чередующимися сериями прыжков;
- челночный бег;
- подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, гандбол, футбол) по упрощенным правилам.

Для развития специализированных восприятий, основным методическим приемом является обеспечение выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (проплыивание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний техники, использование гребковых движений из синхронного плавания.

Гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата,

определяющего степень подвижности его звеньев. Гибкость пловца - это его способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Необходимого эффекта достигают за счет многократных повторений и постепенного нарастания амплитуды движений.

Для эффективного развития подвижности в суставах и избежание травматизма, упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части учебно-тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. Тренировки, направленные на увеличение гибкости должны проводиться ежедневно.

Средства воспитания гибкости:

- упражнения без предметов;
- статические упражнения на растягивание мышц (стретчинг);
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с гимнастической палкой;
- упражнения с партнером;
- упражнения у опоры.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимально короткие отрезки времени.

Комплексы с преимущественной направленностью на воспитание быстроты надо применять в начале основной части тренировки, затем следуют игры, также способствующие совершенствованию этого качества.

Для воспитания быстроты нужно, наряду с повторным проплыvанием коротких отрезков с максимальной скоростью, широко использовать скоростно-силовых и собственно-силовых упражнений, т.е. повысить скорость плавания в основном за счет динамической силы. Упражнения с акцентом на развитие максимальной скорости надо проводить часто, но в относительно небольшом объеме.

В качестве средств развития быстроты используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью:

- проплыvание коротких отрезков (в максимальном темпе);
- проплыvание стартовых отрезков (в максимальном темпе);
- прыжковые упражнения;
- многократные пробегание спринтерских отрезков (30-60 м.) с паузами для отдыха;
- специально-беговые упражнения 30 м., 60 м.;
- упражнения для повышения скорости переключения от одного действия к другому: комбинация прыжковых, беговых и других упражнений: три прыжка вперед - рывок на 10-15 м. и т.д.;

При этом нужно учитывать требования:

- упражнения должны выполняться на предельной скорости;
- упражнения должны быть настолько хорошо освоены обучающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;
- продолжительность упражнения (или длина дистанции) должны быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Сила и скоростно-силовые качества - воспитание способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных

напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

Задачи общей силовой подготовки пловцов:

- гармоничное развитие основных мышечных групп пловца;
- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- устранение недостатков в развитии мышц.

На начальном этапе обычно у подростков недостаточно развиты мышцы брюшного пресса, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Основные методы воспитания силы - методы повторного и серийно-интервального упражнения.

Для дальнейшего развития силы мышц применяют упражнения с собственным весом, с отягощениями, оказывающие воздействия на две более важные группы мышц. У детей в 12-13 лет недопустимы максимальные по величине напряжения при работе с тяжестями. Поэтому при определении оптимального веса отягощения надо учитывать не максимальные возможности, а собственный вес спортсмена.

Упражнения, способствующие развитию силы:

- без предметов с собственным весом;
- с отягощениями (с набивными мячами, эспандером, резиновым жгутом, бодибаром, партнером, штангой);
- прыжковые упражнения: на гимнастической скамейке; спрыгивания, напрыгивания, выпрыгивания на тумбу; упражнения со скакалкой.

Выносливость - способность организма противостоять утомлению.

Упражнения для развития выносливости:

- кроссовый равномерный и длительный бег;
- кроссовый бег в переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции;
- круговые тренировки;
- подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
- серийное выполнение беговых и игровых упражнений с интервалом минимального отдыха.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) пловца должна быть направлена на развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в плавании.

Специальная физическая подготовка должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжением и т.п. К ним относятся специально подготовительные упражнения, включающие в себя элементы плавания в целом.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- специальные подготовительные упражнения на воде;

- учебные прыжки в воду;
- игры на воде.

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

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

Виды специальных имитационных упражнений на суше:

- гребковые имитационные движения ногами различными видами плавания;
 - гребковые имитационные движения руками различными видами плавания;
 - гребковые имитационные движения руками различными видами плавания с резиновыми амортизаторами;
- статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц.

Подготовительные упражнения в воде выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших движений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на группы:

- выдохи в воду;
- скольжения.

Учебно-тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения на учебно-тренировочных этапах целесообразно делить на три различные по интенсивности вида, выполняемые в аэробном, смешанном аэробно-анаэробно и анаэробном режимах.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают:

- задания скоростной направленности: проплытие отрезков 15 м. - 75 м.;
- задания на скоростную выносливость: проплытие отрезков 100 м. - 500 м.;
- задания на выносливость: проплытие отрезков 600 м. - 2000 м.

Техническая подготовка.

Большое значение в спортивных достижениях имеет техническая подготовленность. В основе современной техники плавания лежит стремление более быстрого скольжения при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости.

Совершенствование техники плавания продолжается на протяжении всех этапов спортивной подготовки. В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Хорошим средством контроля служит

многократный просмотр видеозаписей, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без лишних напряжений.

Упражнения для освоения техники видов плавания.

Упражнения для освоения техники кроля на груди:

- упражнения для изучения движений ногами и дыхания;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для освоения техники кроля на спине:

- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для изучения движений руками;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для освоения техники браса:

- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для освоения техники старта:

- стартовый прыжок с бортика;
- стартовый прыжок с тумбочки;
- старт с воды.

Упражнения для освоения техники поворотов:

- упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди;
- упражнения для изучения поворота «маятником» в брасе и дельфине.

Тактическая и психологическая подготовка.

Спортивная тактика - искусство ведения борьбы с соперником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей пловца для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактическое искусство позволяет спортсмену эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Тактика в плавании зависит от цели, поставленной перед соревнованиями. В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы могут быть различными и определяться такими факторами:

- состояние спортивной формы;
- самочувствие;
- формула проведения соревнований;

- состав заплыва;
- тактика, применяемая основными соперниками;
- уровень подготовленности.

Задачи тактической подготовки:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде плавания;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в учебно-тренировочных занятиях, прикадках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умение вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером-преподавателем разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Психологическая подготовка спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

Психологическая подготовка к соревнованиям включает общую подготовку к соревнованиям и специальную соревновательную подготовку к конкретным соревнованиям. В ходе подготовки формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психологическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью управления действиями, эмоциями и поведением, умением эффективно выполнять действия, необходимые для победы.

Психологическая подготовка к соревнованиям осуществляется путем разъяснения целей и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической

готовности к выступлению, регуляции учебно-тренировочных нагрузок, моделирования условий основных соревнований сезона.

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет, главным образом, тренер-преподаватель. Психологическая подготовка - одна из сторон учебно-воспитательного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования. В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка.

Целью психологической подготовки является достижение оптимального приспособления юного спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

Основные задачи психологической подготовки:

- развитие и совершенствование у юных спортсменов психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий плаванием;
- осуществление психологической подготовки в процессе тренировкой параллельно с технической и тактической подготовкой;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям, правильной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психических черт характера;
- вырабатывание эмоциональной устойчивости к различным условиям тренировки, к условиям соревнований;
- формирование и закрепление соответствующих отношений, составляющие основу спортивного характера: с тренером-преподавателем, родителями;
- развитие волевых качеств: систематическое выполнение физических упражнений.

Развитие специальных физических и психических качеств:

1. На этапе начальной подготовки первого года обучения. Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивной коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена;

2. На этапе начальной подготовки второго года обучения. Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов. Воздействие на психику соперника. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств;

3. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

первого, второго и третьего года обучения. Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений;

4.1. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «плавание»

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этапе начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься плаванием, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России. Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы НП спортсменами примерно равного уровня подготовленности, создавая отдельные группы для не умеющих плавать, умеющих держаться на воде и знакомых с азами спортивного плавания.

На этапе начальной подготовки осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики плавания, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки.

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов-пловцов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (на этапе начальной подготовки - контрольные). В годовом плане спортивной подготовки указано количество часов (в соответствии с

ФССП), отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, учебно-тренировочные сборы и т.д.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, в том числе приобретение соревновательного опыта. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта.

Этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го года

Таблица № 13

Разделы подготовки	Месяцы													Итого
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Общая физическая подготовка	15	14	14	16	14	15	14	15	14	14	15	14	14	174
Специальная физическая подготовка	5	5	5	4	4	5	4	6	6	5	5	5	5	59
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	4	4	4	6	5	4	4	4	5	4	5	4	53	
Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	17
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	1	-	-	-	2	-	-	2	-	4	9	
Общее количество часов в месяц	26	25	26	25	25	25	26	26	26	26	26	26	29	312

Этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ свыше 1-го года

Таблица № 14

Разделы подготовки	Месяцы													Итого
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Общая физическая подготовка	15	10	12	13	15	16	16	15	13	11	12	12	12	160
Специальная физическая подготовка	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	75
Участие в спортивных соревнованиях	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	3	
Техническая подготовка	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	53

Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	-	6
Общее количество часов в месяц	26	24	26	26	26	27	27	26	26	26	26	26	312

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ).

Начиная с учебно-тренировочного этапа многолетней спортивной подготовки учебно-тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики 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.

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

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных

упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще-подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме учебно-тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов

специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема учебно-тренировочной работы.

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

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после учебно-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.

Типы и задачи мезоциклов

Структура учебно-тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 Дней.

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

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

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по

объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП до 3-х лет

Таблица № 15

Разделы подготовки	Месяцы													Итого
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Общая физическая подготовка	22	18	20	21	24	27	26	27	21	22	21	21	21	270
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	13	13	13	14	14	14	14	14	164
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	-	-	-	2	2	2	2	2	18
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	107
Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	38
Инструкторская и судейская практика	-	2	2	2	-	-	-	-	-	2	2	2	2	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	-	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	15
Общее количество часов в месяц	52	48	52	52	53	53	52	53	52	53	52	52	52	624

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП свыше 3-х лет

Таблица № 16

Разделы подготовки	Месяцы												
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого
Общая физическая подготовка	27	13	17	17	19	32	35	38	17	17	18	18	268
Специальная физическая подготовка	21	22	22	22	21	19	21	19	22	21	21	22	253
Участие в спортивных соревнованиях	5	10	10	10	10	-	-	-	10	10	10	10	85
Техническая подготовка	12	12	14	14	12	14	14	12	14	13	12	12	155
Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	-	-	3	3	3	3	30
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	-	-	-	2	3	3	3	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	2	2	2	2	2	-	-	2	3	3	2	20
Общее количество часов в месяц	70	64	70	70	69	70	70	69	70	70	70	70	832

Учебно-тематический план раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них. В учебно-тематическом плане обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы.

Учебно-тематический план

Таблица № 17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		

	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	~ 60/106	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	декабрь- май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~ 60/106	декабрь- май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Спортивные дисциплины вида спорта «плавание»

Таблица № 18

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
Вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
Вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
Вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	Я
Вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
Вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
Вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
На спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
На спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
На спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
Баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
Баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
Баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
Брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
Брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
Брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
Комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
Комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
Комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
Эстафета 4x100 м (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
Эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
Эстафета 4x50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
Эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
Эстафета 4x50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
Эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л
Эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие плавательного бассейна (25 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 19

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска для плавания	штук	30
2.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
3.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
4.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2
6.	Носки	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1

7.	Очки для плавания	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки мужские	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

6.1. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера- преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Спортивной школы по виду спорта «плавание». Непрерывность профессионального развития обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей

Таблица №21

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение учебно-тренерских советов	1 раз в квартал
2	Проведение мастер-классов	1 раз в год
3.	Проведение учебно-тренерских семинаров	1 раз в год

Тренеры-преподаватели не реже чем раз в 3 года проходят курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом прохождения курсов повышения квалификации педагогическими работниками.

VII. Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
3. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 1004 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание».
4. Приказ Министерства спорта РФ №1284 от 20.12.2022 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
6. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н.

Теоретическая литература

1. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Под редакцией Платонова В.Н., М., 2021г.
2. «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000].
3. Методика применения биологически активных добавок в специализированном питании спортсменов. Изложена Н.И. Волковым и В.И. Олейниковым 2001
4. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
5. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
6. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: Спортакадемпресс, 2001.

7. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
8. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоров'я, 1990
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
10. Система подготовки спортивного резерва /Под ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1993.
11. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
12. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Под редакцией Макаровой Г.А., М., 2022г.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Всероссийская федерация плавания. <http://russwimming.ru> -
7. <http://www.swimming.ru/>
8. <http://swim-video.ru/>
9. <http://www.sportvisor.ru>
10. <http://www.fizkult-ura.ru/sci/swimming/2>