

Министерство физической культуры и спорта Рязанской области
Государственное автономное учреждение
Дополнительного образования Рязанской области
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЕЛАТЬМА»

Рассмотрена и принята:
на заседании педагогического совета
Протокол № 6 от 21.12.2023 год



Утверждаю
Директор
ГАОУ ДОРО «СПШ «Елатьма»
А.В. Умнов
28.12.2023 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «плавание»**

ФССП по виду спорта плавание, утвержденный приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 1004, зарегистрированным Минюстом России 16.12.2022г., регистрационный №71597.

Возраст обучающихся:
с 7 лет и без ограничений по возрасту.
Срок реализации программы: бессрочно
(ЭНП-2 года, ТЭ -5 лет, ЭССМ-3 года, ЭВСМ – не устанавливается)

Авторы-составители:
Громова Юлия Сергеевна,
заместитель директора;

Куркина Ольга Игоревна,
методист/тренер-преподаватель по плаванию;

р. и. Елатьма
2024г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	7
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	54
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	68
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	138
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	138

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 1004 (далее – ФССП), зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022г., регистрационный №71597.

Наименование спортивных дисциплин

номер-код вида спорта «ПЛАВАНИЕ» 007 000 1 6 1 1 Я

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта (*ред. от 26.08.2022*)

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 4 x 100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007 044 1 8 1 1 Я
эстафета 4 x 100 м - вольный стиль - смешанная	007 055 1 8 1 1 Я
эстафета 4 x 200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007 045 1 8 1 1 Я

<i>эстафета 4 х 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)</i>	<i>007 047 1 8 1 1 Л</i>
<i>эстафета 4 х 50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)</i>	<i>007 029 1 8 1 1 Л</i>
<i>эстафета 4 х 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)</i>	<i>007 026 1 8 1 1 Я</i>
<i>эстафета 4 х 50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)</i>	<i>007 054 1 8 1 1 Л</i>
<i>эстафета 4 х 100 м - комбинированная (бассейн 25 м)</i>	<i>007 046 1 8 1 1 Я</i>

Программа разработана ГАУ ДО РО «Спортивная школа «Елатьма» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 г. №1284, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- 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 и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ФССП по виду спорта плавание, утвержденный приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 1004, зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022г., регистрационный №71597.

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки, а также примерной программой дополнительного образования в программе определены следующие разделы: общие положения, характеристика

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, систему контроля, рабочую программу, особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам, условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основу программы составляют многолетние наблюдения за занимающимися и исследования, направленные на определение уровня «перспективности» юных спортсменов на различных этапах подготовки, которые показали, что современный уровень развития массового и олимпийского спорта требует нормативного и методического совершенствования системы многолетней подготовки спортивного резерва. Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей), а с другой – документом, выявляющим юных спортсменов, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию и достижению высшего спортивного мастерства.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

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

Целью спортивной подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки.

Для реализации этой цели необходимо решить задачи:

- определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок;
- разработать системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Спортивная подготовка должна строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах дополнительной спортивной подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное – он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых жестких режимов.

Результатом освоения данной программы по циклическому виду спорта «Плавание», является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «плавание»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Плавание – это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. При этом, в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту. По классификации МОК (согласно принципу «одна федерация — один вид спорта») плавание, как вид спорта включает в себя: собственно, плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание; в русскоязычной спортивной литературе в качестве синонима плавания в этом значении употребляется словосочетание «водные виды спорта».

Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта современности, относится к циклическим видам спорта и включает в себя

шесть дисциплин – вольный стиль, брасс, кроль на спине, баттерфляй, комплексное плавание, эстафетное плавание. Спортивное плавание – это, прежде всего борьба за скорость в преодолении определённых дистанций. Для этого необходимо овладеть такой техникой плавания, которая позволяет показывать наивысшую скорость и в то же время экономно расходовать силы.

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

(приложение № 1 к ФССП)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4

При комплектовании учебно-тренировочных групп в организации:

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - объемов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающегося (п. 4.1. Приказа № 634);
 - наличия у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «плавание» (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н).
- 2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (п. 4.2. Приказа № 634).
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице из приложения 1 ФССП (п. 4.3. Приказа № 634).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

2.3. ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ, ПРИМЕНЯЮЩИЕСЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ:

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой. Для реализации Программы, в зависимости от уровня занимающихся и их подготовленности применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (п. 15. главы VI ФССП по виду спорта «плавание»)

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском. (п. 3.7. Приказа № 634);

Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (п. 3.8. Приказа № 634);

Учебно-тренировочные мероприятия

- Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

- Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

- Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (приложение № 3 к ФССП).

№ 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	-	21	21

	к международным спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
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	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более). (п. 3.5 Приказ № 634.)

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его

организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

-наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

(п. 3 главы III ФССП).

- Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (п. 4 главы III ФССП).

Объем соревновательной деятельности (приложение № 4 к ФССП)

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам

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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (п.15.3 главы VI ФССП).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (п. 3.4 Приказа № 634).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, 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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (п.15.1ФССП).

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22	11-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45	42-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	10-12	12-14	14-16

4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22	18-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13	3-14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

В связи с работой учреждения ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» на постоянной основе по программам плавания с группами СОГ (детский сад), для годового плана объем недельной/годовой нагрузки (дополнительной программы), рекомендованной в приложении №2 ФССП, в учебном плане для групп НП 1 и 2 года обучения, берем по максимальной границе.

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап НП		УТЭ (этап спортивной специализации)					этап ССМ			этап ВСМ
		до года	свыше года	до трех лет			свыше 3 лет		1-й	2-й	3-й	
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
		Недельная нагрузка в часах										
		6	9	12	14	14	16	18	20	20-28	28	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2		3					4			4
		наполняемость групп(человек)										
		15		12					7			4
гпп 1	гпп 2	утп 1	утп 2	утп 3	утп 4	утп 5	ССМ 1	ССМ 2	ССМ 3	ВСМ		
1	ОФП	173	236	272	326	326	266	300	192	225	262	184
2	СФП	60	110	168	197	197	249	280	418	500	583	699
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	12	20	20	83	94	128	150	175	233
4	Тех. подготовка	52	76	110	116	116	150	169	167	248	262	300
5	Такт. Подготовка	6	9	10	12	12	14	15	22	19	28	30
6	Теор. подготовка	6	9	8	12	12	12	15	22	18	28	27

7	Психологическая подготовка	6	9	8	12	12	12	15	22	14	28	26
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	8	9	9	10	10	16	17	20	45
9	Инструкторская практика	-	-	6	4	4	10	11	12	12	15	16
10	Судейская практика	-	-	6	4	4	10	11	12	12	15	16
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	8	8	8	8	8	12	16	20	43
12	Восстановительные мероприятия	4	6	8	8	8	8	8	17	17	20	45
итого		312	468	624	728	728	832	936	1040	1248	1456	1664

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

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

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

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

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование

механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «плавание», уметь организовать и провести соревнования.

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и тематических сообщений непосредственно в тренировочном процессе. Она органически связана с физической, технико-тактической, психологической (моральной и волевой) подготовкой как элемент практических занятий. В таблице приведен тренировочный план теоретических занятий спортсменов на различных этапах многолетней подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (п. 3.1 Приказ № 634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (п. 3.2 Приказ № 634)

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- *перспективное*, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- *ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- *ежеквартальное*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- *ежемесячное*, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п. 3.3 Приказ № 634)

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем

физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитание - один из основных видов педагогической деятельности тренера, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущими ему законами и закономерностями.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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	В течение года

		закаливания и укрепления иммунитета).	
2.3	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие Мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а 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;	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5.	Психологическая подготовка		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы (с привлечением психолога, либо силами тренерско-педагогического или медицинского персонала учреждения) в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на: - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности;	В течение года
6.	Антидопинговая подготовка		
6.1	Реализация антидопинговой политики РФ	Лекции, беседы на темы: - приверженность нормам спортивной этики - недопущение случаев применения запрещённых субстанций и методов, приводящих к нарушению антидопинговых правил; - получение сертификатов РАСАДА тренерским составом и спортсменами; - проведение мастер-классов и круглых столов по антидопинговым вопросам.	

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении времени, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа. Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов.

При этом тренеры-преподаватели учитывают, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с юными спортсменами 7-8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей.

Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными стартами и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет».

Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ребенка может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины.

Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для

занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «плавание» (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и

заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План-график антидопинговых мероприятий
ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» на 2024 год, утвержденный
региональным отделением РУСАДА.

№ п/п	Целевая аудитория	Программа /Тема	Организатор (Организация)	Тип мероприятия	Место проведения	Дата /Период проведения (Месяц)	Ответственный исполнитель /ФИО Лектора
1	ГАУ РО	Лучшая организация работы по антидопингу в учреждении	ГАУ РО "ЦСП"	конкурс	ГАУ ДО РО "СШ "Елатьма"	В течении 2024 года	Громова Ю.С.

2	Специалисты, спортсмены НП, спортсмены ТСС, персонал	Внесение изменений на информационном сайте учреждения	ГАУ ДО РО "СШ "Елатьма"	Актуализация данных на информационном сайте учреждения	ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»	Ежеквартально	Куркина О.И.
3	Медицинский персонал, специалисты, Спортсмены всех этапов подготовки, Персонал	Подключение спортсменов к Телеграм каналу Антидопинг-Рязанская область. Проведение информационной работы по подключению спортсменов всех этапов подготовки к единому информационному пространству с целью формирования нулевой терпимости к допингу в рязанской области				В течение 2024 года	Персонал. Специалисты
4	Медицинский персонал,	Согласование покупок лекарственных препаратов с ответственными за антидопинговое обеспечение в учреждении. Контроль за обеспечением спортсменов учреждения лекарственными средствами и биологически активными добавками		Текущие мероприятия		Ежемесячно	Медицинский персонал
5	Спортсмены НП	принципы и ценности, связанные с чистым спортом;		Семинар		16.01.2023 г.	Морозова О.Н.
6	Спортсмены ТСС	принципы и ценности, связанные с чистым спортом;		Семинар		16.01.2023 г.	Морозова О.Н.
7	Персонал	права и обязанности персонала спортсмена в соответствии с Кодексом;		Семинар		19.01.2023 г.	Протасова Г.Е.

8	Медицинский персонал	процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена;
9	Спортсмены НП	последствия применения допинга
10	Спортсмены ТСС	последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия и санкции;
11	Персонал	субстанции и методы, включенные в запрещенный список;
12	Родители	последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия и санкции;
13	Спортсмены НП	права и обязанности спортсменов, в соответствии с Кодексом;
14	Спортсмены ТСС	риски использования пищевых добавок;
15	Родители	«Виды нарушений антидопинговых правил»
16	Спортсмены ТСС	
17	Спортсмены НП	
18	Спортсмены НП	права и обязанности спортсменов, в соответствии с Кодексом;
19	Спортсмены ТСС	права и обязанности спортсменов, в

Семинар
Семинар
Семинар
Семинар
Семинар
Семинар
Семинар
Семинар
вебинар
вебинар
Семинар
Семинар

23.01.2023 г.	Конкина И.Л.
07.02.2023 г.	Семи Ю.Н.
07.02.2023 г.	Семи Ю.Н.
15.02.2023 г.	Когтева С.Н.
20.02.2023 г.	Юдина Ю.В.
15.03.2023 г.	Конкина И.Л.
15.03.2023 г.	Конкина И.Л.
21.03.2023 г.	Морозова О.Н.
апрель	Русада
апрель	Русада
12.04.2023 г.	Куркина О.И.
12.04.2023 г.	Куркина О.И.

		соответствии с Кодексом;
20	Медицинский персонал	использование лекарственных препаратов и разрешение на ТИ;
21	Персонал	
22	Персонал	«Профилактика нарушений антидопинговых правил»
23	Спортсмены НП	субстанции и методы, включенные в запрещенный список;
24	Спортсмены ТСС	субстанции и методы, включенные в запрещенный список;
25	Родители	«Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил»
26	Спортсмены НП	сообщение о нарушении Правил и иные аспекты, связанные с допингом.
27	Спортсмены ТСС	сообщение о нарушении Правил и иные аспекты, связанные с допингом.
28	Специалисты, персонал,	
29	Спортсмены НП, спортсмены ТСС	
30	Родители	принципы и ценности, связанные с чистым спортом;
31	Персонал	права и обязанности спортсменов, персонала спортсмена и других лиц в соответствии с Кодексом;
32	Спортсмены НП	субстанции и методы, включенные в

Семинар	
вебинар	
Семинар	
Семинар	
Семинар	
Семинар	
Семинар	
Семинар	
вебинар	
вебинар	
Семинар	
Семинар	
Семинар	

18.04.2023 г.	Конкина И.Л.
май	Русада
15.05.2023 г.	Морозова О.Н.
17.05.2023 г.	Тепин В.В.
17.05.2023 г.	Тепин В.В.
22.05.2023 г.	Конкина И.Л.
07.06.2023 г.	Зырянов Д.С.
07.06.2023 г.	Зырянов Д.С.
август	Русада
август	Русада
09.08.2023 г.	Конкина И.Л.
16.08.2023 г.	Морозова О.Н.
21.08.2023 г.	Конкина И.Л.

		запрещенный список;
33	Спортсмены ТСС	субстанции и методы, включенные в запрещенный список; процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена;
34	Родители	использование лекарственных препаратов и разрешение на ТИ;
35	Спортсмены НП	«Виды нарушений антидопинговых правил»
36	Спортсмены ТСС	«Виды нарушений антидопинговых правил»
37	Персонал	«Борьба с допингом в РФ, развитие региональных программ по профилактике нарушений антидопинговых правил»
38	Спортсмены НП	принцип строгой ответственности;
39	Спортсмены ТСС	принцип строгой ответственности; последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия и санкции;
40	Медицинский персонал	процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена; требования к регистрируемому пулу тестирования, включая

Семинар	
Семинар	
Семинар	
Семинар	
Семинар	
Семинар	
Семинар	

21.08.2023 г.	Конкина И.Л.
05.09.2023 г.	Морозова О.Н.
12.09.2023 г.	Когтева С.Н.
12.09.2023 г.	Когтева С.Н.
19.09.2023 г.	Протасова Г.Е.
09.10.2023 г.	Тепин В.В.
09.10.2023 г.	Тепин В.В.
18.10.2023 г.	Конкина И.Л.

		предоставление информации о местонахождении и использование системы АДАМС;				
41	Медицинский персонал				ноябрь, декабрь	Русада
42	специалисты				ноябрь, декабрь	Русада
43	Родители	«Последствия допинга»		Семинар	08.11.2023 г.	Морозова О.Н.
44	Персонал	права и обязанности персонала спортсмена и других лиц в соответствии с Кодексом;		Семинар	15.11.2023 г.	Протасова Г.Е.
45	Спортсмены НП	права и обязанности спортсменов в соответствии с Кодексом;		Семинар	20.11.2023 г.	Конкина И.Л.
46	Спортсмены ТСС	требования к регистрируемому пулу тестирования, включая предоставление информации о местонахождении и использование системы АДАМС;		Семинар	20.11.2023 г.	Конкина И.Л.
47	Спортсмены НП	принципы и ценности, связанные с чистым спортом;		Семинар	05.12.2023 г.	Морозова О.Н.
48	Спортсмены ТСС	принципы и ценности, связанные с чистым спортом;		Семинар	05.12.2023 г.	Морозова О.Н.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Цель мероприятий
Учебно-тренировочный	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года,	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной

этап (этап спортивной специализации)		На тренировочных занятиях, согласно расписанию учреждения 15.01.23г – 30.12.23г.	терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия		Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года, в соответствии с календарным планом мероприятий ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» 15.01.23г – 30.12.23г.	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия		Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

Примерный план судейской практики при проведении внутренних соревнований

№ п/п	Название внутренних соревнований	Даты проведения	Роль обучающихся
1	Веселые старты на воде ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»	январь	Помощник судьи, помощник секретаря, секретарь, судья на повороте, судья при участниках, судья на финише/старте
2	Первенство по плаванию ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»	февраль	
3	Открытое первенство по плаванию ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»	апрель	
4	Первенство по плаванию ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»	май	
5	Первенство по плаванию ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»	сентябрь	
6	Открытое первенство по плаванию ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»	ноябрь	

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказ №999).

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся 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 тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. 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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

На этапе спортивного совершенствования спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; под контролем тренера проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе соревнований, проводимых в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999).

К основным задачам медико-биологического обеспечения спортивной подготовки относятся следующие задачи:

Задачи медицинского плана:

- Обеспечение первичного допуска к занятиям спортом с позиции существующих медицинских показаний и противопоказаний.
- Проведение ежегодного углубленного медицинского обследования спортсменов.
- Обеспечение дополнительного и предсоревновательного медицинского обследования спортсменов.
- Анализ заболеваний, травм и специфических повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом; разработка методов их ранней диагностики, лечения, реабилитации и профилактики.
- Участие в решении вопросов спортивной ориентации и отбора.
- Участие в обосновании рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов спортсменов.
- Осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у занимающихся спортом в процессе тренировок и соревнований.
- Разработка, апробация и внедрение в практику медико-биологических средств и методов оптимизации процессов пост нагрузочного восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Задачи гигиенического плана:

- Изучение влияния характера и условий реализации различных видов спорта на здоровье человека.
- Выявление сопутствующих факторов риска ухудшения здоровья спортсменов при различных условиях реализации отдельных видов мышечной деятельности.

-Разработка санитарных правил устройства и содержания различного рода спортивных сооружений.

-Рекомендации по рациональной организации режима дня, тренировок, отдыха, питания, личной гигиены, спортивной экипировки.

-Научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий, направленных на профилактику заболеваний и продление спортивного долголетия-оценка эффективности используемых оздоровительных мероприятий.

(«Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов» под редакцией Г.А. Макаровой, Москва 2022 стр. 21)

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н)

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

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

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

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

Психологические средства: 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 (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

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

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. 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. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Примерный план восстановительных мероприятий

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

- соответствует климатическим и погодным условиям.	
Физиотерапевтические методы: - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); - аппаратная физиотерапия; - бани.	

Рациональное питание.

Основные питательные вещества для пловцов.

Вы должны употреблять те продукты питания, в которых содержатся необходимые вам специфические ингредиенты, так как имеются определенные элементы, в которых вы нуждаетесь больше, в отличие от тех, кто не занимается плаванием. Вы должны отдавать себе отчет в том, что едите, чтобы быть уверенным в получении достаточного количества определенных питательных веществ. В то же время вам необходимо ограничить употребление других элементов. Существуют шесть основных видов питательных веществ, которые обеспечивают тело необходимой энергией, помогая телу восстановиться после напряженной тренировки и способствуя восстановлению организма в целом.

Углеводы

В организме углеводы преобразуются в сахар (в частности, в глюкозу), и, в отличие от того, что вы могли слышать от сторонников низкоуглеводных диет, он жизненно необходим для пловца. Сахар, который попадает в кровь, сохраняется в мышцах и печени в виде гликогена. В свою очередь, мозг, нервная система и работающие мышцы используют этот гликоген как главный энергетический ресурс. Если вы выполняете какую-либо напряженную физическую работу или хотите повысить вашу производительность при занятии плаванием в бассейне, учтите следующее:

1. Каждый день вы должны потреблять от 6 до 10 г углеводов на каждый кг веса тела. Для спортсмена весом в 68 кг необходимо от 400 до 700 углеводов в день. Эти цифры являются приблизительными значениями и в реальности должны быть полностью рассчитаны (как и ваша тренировка), чтобы соответствовать энергии, затраченной вами на занятии, и тому тренировочному циклу, в котором вы находитесь. Далее в таблице 9.4 приведены указания для различных тренировочных циклов.
2. Когда вы рассчитываете, сколько углеводов съесть, представьте свою тарелку с едой: богатая углеводами пища должна составлять примерно две трети вашей тарелки.
3. Хорошими источниками углеводов являются фрукты, овощи, злаки, бобовые культуры, орехи и молочные продукты.

Некоторые книги приводят специальное процентное соотношение для различных питательных веществ (например, углеводы должны составлять 55—60% от потребляемых калорий в день). Сейчас большинство спортивных

диетологов поддерживают идею составления таблиц питания и индивидуальных рекомендаций, основанных на весе тела, этапе и целях тренировки.

Белки

Белок снабжает организм небольшим количеством энергии, но является незаменимым элементом при наращивании мышечной массы и устранении повреждений, возникающих в процессе тренировок. Как правило, спортивные диетологи рекомендуют следующее:

1. Вы должны стараться съедать от 1 до 1,4 г белков на кг вашего веса каждый день в течение периода тренировок средней интенсивности. По аналогии со всеми остальными питательными веществами количество потребляемого белка должно быть скорректировано в зависимости от определенного этапа тренировки. Например, при напряженной тренировке с сопротивлением или во время соревновательного сезона потребление белков может увеличиться до 1,8 г на каждый кг вашего веса.

2. К хорошим источникам диетического белка относится постное красное мясо, курица, рыба, молочные продукты с низким содержанием жиров, а также соевые продукты: тофу, соевое молоко и хумус.

Пловцам-любителям, которые занимаются с меньшими нагрузками, необходимо меньшее количество белков. Большинство спортсменов регулярно превышают рекомендуемое количество белка в своем рационе, поэтому протеиновые коктейли или другие белковые добавки часто становятся излишними.

Жиры

Вопреки бытующему мнению жиры имеют очень важное значение для спортсменов: они обеспечивают организм большим количеством энергии, способствует обогащению ценными жирными кислотами и усвоению в желудочном тракте жирорастворимых витаминов (Е, Э, А), а также поддерживают многие физиологические функции (см. табл. 1).

1. Пловцам рекомендуется потреблять 0,7—1,4 г жиров на кг веса в течение большей части сезона (табл. 4), регулируя потребление в течение года, чтобы соответствовать требованиям тренировки или соревнований.

2. Старайтесь не употреблять насыщенные жиры и транс-жиры, которые содержатся в таких пищевых продуктах, как красное мясо, молочные продукты с большим содержанием жиров, яичные желтки, гидрогенизированные растительные масла, жареные продукты, обработанные продукты (такие, как печенье, крекеры и пончики). Согласно рекомендации Американской ассоциации кардиологов, количество насыщенных жиров и транс-жиров в вашем рационе должно составлять менее 1% и 1 % соответственно от общего количества потребленных вами калорий. Эти разновидности жиров увеличивают содержание холестерина липопротеинов низкой плотности (плохой холестерин) и одновременно понижают содержание холестерина липопротеинов высокой плотности (хороший холестерин).

3. Старайтесь потреблять мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры, т.к. они могут понизить уровень холестерина липопротеинов низкой плотности и повысить уровень холестерина липопротеинов высокой плотности. Ненасыщенные жиры обычно сохраняют жидкое состояние как при комнатной температуре, так и в холодильнике, и включают в себя растительные масла, а также полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6. Пловцам желательно употреблять жирные кислоты омега-3, потому что они полезнее и имеют некоторые преимущества — обеспечивают противовоспалительный эффект, уменьшают риск сердечных заболеваний и даже могут препятствовать росту раковых клеток. Жирные кислоты омега-6 обладают рядом полезных свойств, однако могут спровоцировать воспаление, астму, аллергические реакции и другие болезни в том случае, если их потребление во много раз превышает потребление жирных кислот омега-3. Рекомендуемое соотношение омега-6 и омега-3 — это 4:1, но большинство американцев потребляют их в соотношении от 20 до 50:1, создавая серьезный дисбаланс, который может привести к заболеванию.

4. Многие спортсмены считают, что жиры должны быть полностью исключены из их рациона. Но исследования показали, что снижение потребления жиров ниже рекомендуемого уровня не приведет к каким-либо дополнительным преимуществам в плане здоровья или улучшения спортивных показателей.

Табл. 1. Виды жиров

вид жира	Характеристики	Примеры	Влияние на здоровье
Насыщенные и транс-жиры	Обычно твердые при комнатной температуре	Сливочное масло, кокосовое масло, говяжье сало, пальмовое масло и сало	Поднимают уровень холестерина в крови
Мононенасыщенные жиры	Обычно жидкие при комнатной температуре	Оливковое масло, рапсовое масло, ореховое масло, миндаль, авокадо, семена кунжута	Помогают понизить уровень холестерина в крови, снижают риск заболевания сердца
Полиненасыщенные жиры	Обычно жидкие при комнатной температуре	Сафлоровое масло, подсолнечное масло, кукурузное масло, соевое масло, хлопковое масло, рыбий жир, грецкие орехи, льняное масло, зерновые, рыба, соевые бобы	Помогают понизить уровень холестерина в крови, снижает риск заболевания сердца

Витамины

Витамины — это органические соединения, которые позволяют организму вырабатывать энергию во время физических упражнений, а также

поддерживают множество других физиологических функций. Организм не может вырабатывать витамины, поэтому они поступают в него из потребляемой вами пищи и по возможности их лучше всего получать именно таким способом. Многие спортсмены ежедневно принимают поливитамины, чтобы дополнить то, что они получают из пищи. При выборе мультивитаминов отдавайте предпочтение хорошо известным маркам, выпускающим витамины фармацевтического класса, и не превышайте рекомендуемую дневную норму их приема. Дополнительная витаминная поддержка необходима лишь во время тяжелых тренировок и соревнований, но не обязательна в периоды активного отдыха и легких тренировок. В таблице 2 приведен список важных для пловцов витаминов, дано краткое описание их действия, а также показаны примеры продуктов, в которых содержатся эти витамины.

Минералы

Минералы — это неорганические вещества (такие, как железо, кальций, натрий), которые помогают расщеплять пищу и служат для поддержания многих функций организма. Как и витамины, сами они не вырабатываются в организме человека и точно так же должны поступать в организм через пищу. Для нормального функционирования организма человека требуется более 20 минералов, и они должны присутствовать в достаточных количествах, чтобы обеспечить спортсмену хорошее здоровье и высокие спортивные результаты. В таблице 3 представлен список важных для пловцов химических элементов, краткое описание каждого из них, функции, которые они выполняют, а также примеры продуктов, в которых содержатся данные минералы.

Табл. 2. Список некоторых витаминов и их функции.

Витамин	Функция	Продукты, богатые этим витамином
Витамин А	Способствует росту и восстановлению тканей, образованию костей, здоровью кожи и волос. Очень важен для ночного зрения	Печень, сыр, желтки яиц, цельное молоко, сливочное масло
Бета-каротин	Действует как антиоксидант	Сладкий перец, морковь, сладкий картофель, брокколи, зелень, шпинат, абрикос, папайя, арбуз, персик, спаржа, крупноплодная тыква, мускусная дыня
Витамин D	Помогает в усвоении кальция, наращивании костной ткани, предотвращает потерю костной ткани	Рыба (сельдь, лосось, устрицы, сом, сардины, тунец, креветка, скумбрия), молоко, маргарин, витаминизированные каши для завтрака, желтки яиц, яйца, сливочное масло
Витамин Е	Антиоксидант. Необходим для нормального развития и роста	Арахисовая паста, майонез, витаминизированные каши для завтрака, орехи (миндаль, лесной орех, арахис, гикори, фисташки), маргарин, ростки пшеницы

Витамин С	Содействует здоровому развитию клеток, заживлению ран, сопротивлению инфекциям. Антиоксидант	Брокколи, цветная капуста, клубника, апельсины, апельсиновый сок, лайм, грейпфрут, папайя, мускусная дыня, помидоры, спаржа, шпинат, ананас, малина, картофель, лук
Тиамин (витамин В1)	Важел для углеводного обмена. Необходим для функционирования нервной системы и мышц	Витаминизированные каши для завтрака, семечки подсолнуха, горох, свинина, апельсиновый сок, лимская фасоль, орехи pekan, обогащенный рис
Рибофлавин (витамин В2)	Помогает образованию эритроцитов, функционированию нервной системы, обмену веществ, необходим для зрения	Печень, ростки пшеницы, сыр, витаминизированные каши для завтрака, сывороточный белок, молоко, яйца, мясо молодого барашка, свинина, телятина, говядина, брокколи, йогурт
Ниацин (никотиновая кислота, витамин В3)	Участвует в обмене углеводов, белков и жиров, обеспечивает правильное функционирование нервной системы	Соевый белок, сывороточный белок, говядина, арахис, арахисовая паста, семена подсолнуха, витаминизированные каши для завтрака

Табл. 3. Список полезных элементов и их функции.

Элемент	Функция	Источники
Кальций	Важел для здоровья костей и зубов. Помогает в свертывании крови, функционировании мышц, передаче нервных импульсов	Молочные продукты (сыр, молоко, творог, йогурт, мороженое), зелень
Магний	Помогает функционированию мышц и нервной системы. Необходим для здоровых костей и зубов. Может помочь в предотвращении судорог	Отруби, витаминизированные каши для завтрака, соя, орехи (миндаль, кедровый орех, лесной орех, кешью, грецкий орех, арахис), шпинат
Марганец	Участвует в углеводном обмене	Ростки пшеницы, пшеничные отруби, рисовые отруби, витаминизированные каши для завтрака, рисовые лепешки, орехи (арахис, орех pekan, кедровый орех, грецкий орех, миндаль, лесной орех), соя, мидии, продукты из цельного зерна пшеницы (макаронные изделия, хлеб, крекеры)
Хром	Помогает в обмене глюкозы, может регулировать сахар в крови и уровень инсулина у диабетиков	Белые грибы, сырые устрицы, вино, яблоко, пиво, свинина, курица

Йод	Помогает регулировать рост, развитие, энергетический метаболизм	Йодированная соль, морская рыба, морепродукты
Железо	Необходимо для образования и функционирования эритроцитов	Говядина, свинина, мясо птицы, моллюски, устрицы, витаминизированные каши для завтрака, обогащенные хлебные продукты, орехи (кедровый орех, кешью, миндаль), фасоль (обыкновенная, зеленая, нут), шпинат
Цинк	Важен для пищеварения, обмена веществ, размножения, заживления ран иммунитета	Устрицы, говядина, телятина, ягненок, свинина, курица, бобы Лима, спаржевая фасоль, белая фасоль

Рацион пловцов обычно содержит достаточное количество большинства видов минералов, но иногда может возникать дефицит, если усвоенное количество не является достаточным для поддержания требуемого режима тренировки. Такой дефицит обычно связан с железом или кальцием, причем нехватка любого из них негативно сказывается на здоровье и выступлении пловца. Чаще всего эти недостатки имеют пловцы-женщины, но среди мужчин тоже может возникнуть эта проблема.

• Железо.

Железо — это важнейший компонент гемоглобина, доставляющего кислород в ткани тела. Понижение уровня железа в организме ухудшит эффективность доставки кислорода через кровь по всему телу. Железо также способствует реализации энергии и помогает сохранить здоровую иммунную систему. Железо выводится из организма главным образом через кровь (например, во время менструального цикла у девушек) и пот. Если вы не компенсируете его потери в достаточном объеме, у вас может развиться недостаток железа с последующей железодефицитной анемией. Такое состояние сопровождается ощущением повышенной утомляемости, сильной усталости, слабости и общей потери выносливости.

Чтобы проверить уровень железа, лучше всего сдать анализ крови; вы можете сдавать его ежегодно в рамках медосмотра или в тех случаях, когда у вас наблюдаются симптомы очень сильной усталости. Лучшим способом для поддержания достаточного количества железа в организме является хорошо сбалансированная диета, включающая в себя красное мясо, морепродукты и птицу. При низком содержании железа в организме, даже если ваш рацион включает в себя соответствующую пищу, желательно принимать железосодержащие добавки. Любые такие добавки должны быть одобрены вашим спортивным диетологом или врачом. Если у вас наблюдается недостаток железа, то вам рекомендуется сдавать простой анализ крови несколько раз в году. Если вы вегетарианец, то можете получить железо из таких продуктов, как зерновые культуры, шпинат, орехи, некоторые бобовые. Желательно принимать эти продукты в тандеме с продуктами, содержащими

витамин С (например, с апельсинами или с обогащенным апельсиновым соком), для более эффективного усвоения.

• Кальций.

Кальций — второй минерал, которого часто недостает в организме • женщин-спортсменок. Кальций является одним из строительных материалов для костей, и его недостаток в дальнейшем может повлечь за собой риск заболевания остеопорозом. Формирование костей стимулируется благодаря нагрузке на весь скелет, поэтому прием препаратов, содержащих этот минерал, является более важным для пловцов, чем для других спортсменов по причине низкого воздействия этого вида спорта на кости человека. По совету доктора или спортивного диетолога вы можете начать включать в свой рацион диетические добавки, которые могут скорректировать недостатки вашей диеты.

Вода

Большинство людей не относят воду к питательным веществам. Тем не менее вода составляет целых 60% от общего веса тела (75% в мышечных тканях). Достаточный прием воды очень важен для должного функционирования и работоспособности многих физиологических систем. Обезвоживание, потеря жидкости в организме человека, может быстро привести к нарушению его работоспособности. Исследования показали, что при потере всего лишь 1% воды может ухудшиться физическое и психическое состояние спортсмена. Из-за важности гидратации для организма человека мы обсудим эту тему далее в этой главе более подробно.

Энергия для выступления.

Вы хотите быть уверенными в том, что потребляете достаточное количество калорий для тренировки и соревнований, но в то же время не настолько, чтобы набрать лишний вес. Сохранить определенный энергетический баланс нелегко: низкое потребление энергии может привести к проблемам со здоровьем и ослаблению ваших спортивных показателей, в то время как потребление большого количества калорий ведет к избыточному весу, снижению работоспособности и другим проблемам со здоровьем. Многие спортсмены, включая пловцов, потребляют малое количество калорий, что может привести к усталости, потере мышечной массы и ухудшению самочувствия. Ваши потребности в энергии будут изменяться в течение года в зависимости от объема и интенсивности ваших тренировок, в связи с этим очень важно грамотно скорректировать потребление питательных веществ. Точно так же, как вы планируете свои тренировки, вы должны планировать свое питание и потребление питательных веществ. Иными словами, при изменении интенсивности и объема тренировок необходимо позаботиться и об изменении рациона. При переходе от одного тренировочного этапа к другому вам нужно скорректировать потребление калорий и количества каждого из необходимых питательных веществ, чтобы соответствовать тренировочной нагрузке. В табл. 4 показано, как правильно изменять режим питания во время вашего соревновательного сезона.

Особенно важно регулировать свое питание в период снижения нагрузки (сужения) перед важными соревнованиями, т.к. энергетические потребности в это время значительно снижаются, о чем можно судить, сравнивая этот период с тренировочным этапом. Нередки случаи, когда пловцы набирали вес в период сужения просто по той причине, что они тщательно не отрегулировали свое питание.

Больше всего энергии дают телу углеводы и жиры. Углеводы расщепляются на сахар, и, хотя некоторое количество сахара остается в крови, большая его часть откладывается в мышцах и печени в виде гликогена. На самом деле углеводы и гликоген составляют лишь небольшой процент от общего запаса энергии организма, и верите вы этому или нет, но большая часть полезной энергии тела хранится в виде жиров. Некоторое количество доступной энергии организма сохраняется в виде белков. Однако белки расщепляются в больших количествах только в экстремальных ситуациях, таких, как голод, а во время тренировки или соревнования обеспечивают незначительное количество энергии. Несмотря на то, что углеводы и жиры являются источниками энергии для поддержки вашего выступления, организм их использует в разное время. Важнейшую роль в определении главного энергетического ресурса (сжигание жира или потребление гликогена, хранящегося в мышцах) играет интенсивность упражнений. Как правило, чем выше интенсивность плавания, тем больше организм опирается на углеводы и запасы гликогена в мышцах, чтобы высвободить энергию для повышения вашей производительности. И, наоборот, при невысокой интенсивности главным энергетическим источником является сжигаемый жир. Тем не менее организм никогда не обходится только одним энергетическим ресурсом. Поэтому гликоген может использоваться при низких нагрузках, а жиры — во время высоких. Если и есть какой-либо ограничивающий фактор, влияющий на выступление пловца, так это доступное количество гликогена в организме. Тело редко истощает свои жировые запасы, поэтому усталость обычно возникает на фоне истощения запасов гликогена.

Для большинства людей 1 глоток соответствует 30 мл жидкости. Так, делая 5-10 глотков, вы выпиваете 150-300 мл.

Табл. 4. Периодизация питания.

Тренировочный этап	Углеводы (г/кг веса)	Белки (г/кг веса)	Жиры (г/кг веса)
Предварительный	3,08-5,06	1,32-1,98	0,77-0,99
Тренировочный	5,06-12,1	1,21-1,69	0,77-0,99
Соревновательный (внутрисезонный)	7,04-12,98	1,6-1,98	0,77-1,54
Соревновательный (основной)	7,04-18,92	1,41-1,69	0,79-1,98
Активный отдых	3,08-5,06	1,32-1,98	0,77-0,99

Что такое гликемический индекс.

Углеводы — самый быстрый источник энергии, поэтому многие пловцы считают углеводы лучшим вариантом для восполнения энергетических затрат организма до и во время, и после практических занятий или соревнований. Но не все виды углеводов равнозначны. Традиционно все типы углеводов делятся на категории в соответствии с гликемическим индексом (ГИ), который является мерой того, насколько быстро углеводы расщепляются на сахар и входят в кровь. Углеводы с высоким ГИ распадаются быстро и практически сразу попадают в кровоток, тогда как углеводы с низким ГИ попадают в организм медленнее, но обеспечивают тело энергией на более длительный срок. Все виды углеводов важны для пловца, но каждый определенный тип действует лучше в определенное время. Далее в главе мы предлагаем свои рекомендации, касающиеся наиболее благоприятного времени принятия пищи с низким и высоким ГИ для наполнения организма энергией. Из табл. 5 можно увидеть три варианта уровня ГИ и продукты, которые попадают под этот уровень.

Табл. 5. гликемический индекс

название	Диапазон ГИ	Примеры
Низкий ГИ	55 или меньше	Большинство фруктов (яблоки, бананы, апельсины, виноград, грейпфрут), многие овощи (горох, морковь, фасоль, сладкий картофель), макаронные изделия, фруктовые соки, фруктовое пюре, каша с отрубями, мороженое с низким содержанием жиров, обезжиренное молоко и шоколадное молоко, йогурт с низким содержанием жиров, куриные наггетсы, попкорн
Средний ГИ	56—69	Каша с добавлением пшеницы, ананас, пшеничный хлеб, столовый сахар (сахароза), пицца, многие спортивные и энергетические батончики, овсянка, многие печенья и батончики, кукуруза, кексы с отрубями, безалкогольные напитки (не диетические), мед
Высокий ГИ	70 или больше	Кукурузные хлопья, бейглы, запеченный картофель, белый хлеб, английские маффины, белый рис, крекеры, соленые крендельки, спортивные напитки, большинство сладких каш, многие батончики из мюслей, конфеты «желейные бобы», оладьи, печенье с наполнителем

Восполнение жидкости, во избежание обезвоживания

Возмещение потери жидкости в организме при занятии плаванием так же важно, как и в любых других видах спорта. Возможно, вы не задумывались над тем, что обильно потеете во время тренировки в воде, так как вода быстро рассеивает избыточное тепло, которое производит ваше тело. При потоотделении в процессе плавания вы теряете жидкость и электролиты. В действительности спортсмены теряют около 120 мл жидкости по причине потоотделения на каждые 1000 м при плавании в среднем темпе. По мере увеличения интенсивности тренировки потеря пота может увеличиться до

целых 160 мл на каждый километр. Во время 5-километрового заплыва вы предположительно сбросите 560—800 мл жидкости, т.е. около килограмма воды. Приятно было бы думать, что за тренировку мы могли бы сжечь от 0,5 до 1 кг жира, но, к сожалению, потеря веса происходит по причине потери жидкости. До следующей тренировки всю потерю жидкости необходимо восполнить. Но спортсмены (включая пловцов) обычно восполняют только 30—70% всей потерянной жидкости во время тренировки, если не имеют компетентного в этом вопросе тренера.

Лучший метод против обезвоживания — это трехэтапный подход:

Потеря жидкости, которая составляет 2,5% от веса пловца, может уменьшить его способность выполнять высокоинтенсивные упражнения на 45%.

1. Перед заходом в бассейн убедитесь, что ваш организм не нуждается в возмещении потери жидкости.
2. Восполняйте жидкость в организме, выпивая небольшое количество воды или спортивного напитка во время занятий плаванием. Желательно на каждой тренировке иметь при себе бутылку воды и пополнять свои водные запасы из нее. Начните пить в небольших количествах в начале занятия и регулярно пейте между заплывами (сетами), чтобы избежать обезвоживания. В среднем пловцам нужно выпивать 150—300 мл жидкости каждые 15—20 мин., чтобы чувствовать себя комфортно.
3. Пейте много воды сразу после тренировки, чтобы полностью возместить потерю жидкости в организме.

Важно знать, что с утра большинство людей уже обезвожены. Поэтому, если у вас запланированы утренние тренировки, очень важно разработать стратегию по восполнению жидкости перед тренировкой, во время и после нее.

Расчет количества жидкости, необходимой для восполнения.

Как узнать, возмещаете ли вы потерю жидкости в полном объеме? Вы можете сдать дорогостоящий тест в больнице, но есть несколько более дешевых способов для определения того, обезвожены вы или нет. Один из наиболее легких путей — это отслеживание цвета вашей мочи. Если вы пили в достаточной степени, то ваша моча должна быть практически прозрачной или иметь бледно-желтый цвет. Чем темнее моча, тем вы более обезвожены. Используя этот метод, запомните, что некоторые добавки или витамины, например, витамин B, могут стать причиной потемнения мочи и что утром ваша моча, естественно, будет более темной. Еще одним способом определения количества жидкости, которое вам требуется для восполнения, является взвешивание до и после тренировки. Любая потеря веса происходит из-за потери жидкости и должна быть компенсирована — но на самом деле вам требуется восполнить 150% жидкости, принимая во внимание тот факт, что жидкость будет уходить в виде мочи и пота. Общее правило гласит: вы

должны выпивать во время тренировки примерно 1440 мл (48 глотков) воды или спортивного напитка на каждый потерянный кг веса.

Вода или спортивный напиток.

Пловцы часто задаются вопросом, что им пить, чтобы восполнить потерю жидкости: воду или спортивные напитки. Обычно во время плавания вы нуждаетесь в трех вещах: жидкости во избежание обезвоживания, электролитах (в натрии в частности), чтобы сохранить водный баланс в организме, и углеводах, чтобы обеспечить энергию. Большинство спортивных напитков содержат все эти компоненты, которые вполне гармонично и естественно в них сочетаются. Специалисты рекомендуют напитки, содержащие 6—8% углеводов (для обеспечения их лучшего и быстрого усвоения желудочно-кишечным трактом) и натрия (около 110 мг натрия на 240 мл). Однако вы также можете получить необходимый запас жидкости и углеводов, выпивая простую воду и поглощая пищу, обогащенную углеводами. Другое преимущество спортивных напитков — это их вкус. Спортивные напитки поддерживают восполнение жидкости в организме, а особый приятный вкус стимулирует пловцов выпивать их в больших количествах, предпочитая их обычной воде. Существуют еще два важных фактора, влияющих на выбор. Потребление слишком большого количества воды без восполнения электролитов может привести к потенциально опасному состоянию, называемому гипонатриемией (что означает низкое содержание натрия). Спортсмены-стайеры увеличивают риск развития гипонатриемии, так как принимают огромное количество воды для восполнения. К тому же вода не калорийна, а спортивные напитки содержат калории. Нередко бывает так, что некоторые люди считают полезным пить спортивные напитки весь день, пока со временем не обнаруживают, что набрали вес. Спортивные напитки действительно хороши в нужное время и в нужном месте, однако следует знать, когда их можно употреблять, и в то же время стараться не злоупотреблять ими.

Подготовка к занятию.

Старайтесь употреблять продукты, состоящие в основном из углеводов с низким и средним ГИ (1-3,6 г углеводов на кг веса, т.е. 75-270 г на спортсмена весом в 68 кг), за 1-4 часа до тренировки. Цель такого приема пищи — это полное восполнение запасов энергии и жидкости. Сведите прием белков и жиров к минимуму перед любым занятием или соревнованием, потому что они медленно усваиваются. Многие тренировки и соревнования проходят утром, что не дает возможность плотно поесть за 4 часа до плавания. В этом случае вы все равно должны найти возможность за час или два до плавания легко перекусить, акцентируя внимание на богатой углеводами пище, которая включает в себя углеводы с низким и средним ГИ. Будьте уверены, что запасы воды и углеводов в организме находятся на необходимом уровне, для этого во время занятия пейте спортивные напитки. Далее приведены дополнительные рекомендации и указания касательно питания перед тренировкой:

1. Промышленно приготовленные жидкие добавки или коктейли могут быть полезны, особенно если вы не одобряете прием твердой пищи перед занятием. Эти продукты должны соответствовать требованиям по содержанию определенного количества углеводов и калорий, перечисленных выше.
2. Во время употребления еды перед тренировкой вы также должны выпивать 360-600 мл воды или спортивного напитка, чтобы восполнить запасы жидкости в организме, и дополнительно 240- 360 мл каждые 15 минут до начала занятия.
3. Перед интенсивным занятием дайте себе больше времени на усвоение пищи (особенно в тех случаях, когда тренировка будет с высокой нагрузкой или же перед соревнованием), чем перед тренировкой средней интенсивности.

ЧТО СЪЕСТЬ ПЕРЕД ПЛАВАНИЕМ.

Выберите для себя несколько легких закусок с высоким содержанием углеводов, которые вы сможете употребить за час или два до плавания. Вот некоторые примеры:

1. смешайте 46 г злаковых хлопьев с изюмом, 240 мл обезжиренного молока и бананом, и вы получите 67 г углеводов (345 калорий);
2. 1 пакетик овсяной крупы, 240 мл апельсинового сока и яблоко = 62 г углеводов (350 калорий);
3. 1 небольшой рогалик, апельсин, 2 печенья с начинкой = 68 г углеводов (290 калорий);
4. 1 йогурт с низким содержанием жиров и фруктом, 1 черничный маффин (57 г) = 79 г углеводов (387 калорий);
5. 1 кружка (140 г) приготовленных спагетти, 0,5 кружки (120 мл) томатного соуса, 240 мл спортивного напитка = 64 г углеводов (345 калорий);
6. 0,5 кружки (83 г) изюма, 240 мл шоколадного молока с низким содержанием жиров = 85 г углеводов (405 калорий).

ПИТАНИЕ ОРГАНИЗМА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ.

Главная цель питания во время тренировки состоит в том, чтобы возместить потерянное количество гликогена, жидкости и электролитов прямо во время плавания, а не после занятия. Вы можете руководствоваться следующими советами:

1. Пытайтесь потреблять от 30 до 90 г углеводов в каждый час тренировки. Если в среднем вы будете принимать 60 г углеводов (около 240 калорий) каждый час, вы покроете все ваши потребности в энергии.
2. Пейте 150-300 мл жидкости каждые 15-20 мин. во время тренировки. Спортивные напитки — это удобный вариант для удовлетворения ваших потребностей в питании во время практических занятий, их можно поставить прямо на бортик бассейна, они также восполняют потребность в трех самых главных питательных веществах во время плавания. К тому же многие пловцы не любят употреблять твердую пищу во время тренировки, поэтому спортивные напитки — логичный и практичный выход из ситуации. Тем не менее если вы не против твердой еды во время занятий плаванием, то можете

употреблять продукты, богатые углеводами (например, соленые крендельки), и запивать все это водой. Ниже представлены варианты легких закусок, которые помогут вам восполнить запасы жидкости, углеводов и электролитов:

1. 960-1440 мл спортивного напитка = 50-75 г углеводов;
2. 57 г соленых крендельков и 590-950 мл воды = 45-55 г углеводов
3. 480 мл спортивного напитка, фруктовый йогурт с низким содержанием жиров и 470 мл воды = 75 г углеводов;
4. 1 банан среднего размера, 470 мл спортивного напитка, 470 мл воды = 50 г углеводов.

Когда спортсмены участвовали в тесте на выносливость, то те пловцы, которые перед соревнованием ели продукты с низким содержанием ГИ, выдерживали нагрузку на 20% дольше тех, кто принимал пищу с высоким содержанием ГИ.

Опять же абсолютно неважно, как вы восполняете питательные вещества (с помощью пищи или спортивного напитка); намного важнее то, какие источники углеводов и жидкости ваше тело воспринимает лучше. Какой бы способ получения питания для своего тела вы ни выбрали, используйте тренировочный период для выработки правильной стратегии питания, которая подходит именно вам, но не экспериментируйте с новыми схемами во время соревнований. Самый важный старт года — не лучшее время для того, чтобы узнать, что спортивный напиток вызывает у вас желудочно-кишечное расстройство. Пробуйте разнообразную еду на тренировках, чтобы определить тот набор продуктов, воды и спортивных напитков, которые подходят именно для вас.

ПИТАНИЕ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

Две главные вещи, которые должен сделать пловец после тяжелой тренировки или стартов, — это правильно сделанная заминка, а также восполнение истощенных запасов гликогена в мышцах, регидратация (восполнение жидкости в организме) и восстановление оптимального уровня электролитов. Чем быстрее вы примите пищу и воду, тем быстрее начнется процесс восстановления, и вы сможете снова тренироваться или состязаться на пике своих сил. Поскольку многие спортсмены тренируются каждый день, а во многих старших классах и университетах — и по два раза в день, то восстановительный процесс становится для них очень важным. Здесь приведены некоторые основные указания по оптимальному питанию для восстановления вашего организма:

1. Употребляйте 1,1 —1,5 г углеводов на кг вашего веса сразу после занятия. Для большинства пловцов это будет равняться примерно 50—100 г, или 200—400 калориям.
2. Употребляйте 6—20 г белков во время приема пищи после тренировки.
3. Старайтесь употребить эти продукты в течение 30—60 мин. после окончания занятия. Однако, чем быстрее, тем лучше, поэтому вы должны стараться поесть в течение первых 15 мин после занятия. Времени на

восстановление гликогена может потребоваться вдвое больше, если вы прождали с приемом пищи слишком долго. Если вы тренируетесь дважды в день, то это может негативно сказаться на второй тренировке.

4. Попробуйте приносить еду с собой, чтобы поесть после тренировки. Большинство клубов не располагают буфетами, но если таковые имеются, то проверьте, устраивает ли вас предложенный выбор закусок.

5. И самое главное: в течение последующих 24 часов потребляйте от 7 до 11 г углеводов на килограмм вашего веса, чтобы полностью восстановить всю потраченную во время тренировки энергию. Каждые 2 часа вы должны съедать 0,66—1,1 г углеводов на кг вашего веса, не пытайтесь съесть все за один раз. *Посредством углеводной загрузки спортсмен может набрать до 2 кг веса. В основном это обусловлено задержкой воды в организме, что связано с повышенным содержанием гликогена в мышца.*

Работающие мышцы — это впитывающие губки.

После тренировки мышцы можно сравнить с влажными губками, из которых выжали весь гликоген. Если вы быстро поместите губку в воду, она будет впитывать в себя жидкость до тех пор, пока не наполнится ею до отказа. Точно так же мышцы наполняются глюкозой, чтобы пополнить свои запасы гликогена. Однако, если губка пересыхает, она начинает менее эффективно впитывать воду. В итоге губка впитает в себя воду, но на это уйдет гораздо больше времени. Мышцы действуют аналогично. Чем быстрее ваше тело получит углеводы, тем быстрее пройдет восстановление. Через час лучше, чем через два, через 10 мин. лучше, чем через час. Главная задача состоит в том, чтобы получить углеводы как можно быстрее.

ПИТАНИЕ В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЯ.

В дни соревнований ваше предстартовое питание должно исходить из следующих рекомендаций:

1. Следуйте тем же указаниям, которые даны для питания перед тренировкой. За несколько часов до разминки съешьте продукты с низким содержанием жиров и высоким содержанием углеводов. Постарайтесь на каждый кг вашего веса употребить 4,4—5,5 г углеводов.

2. После разминки и между заплывами пейте спортивные напитки или ешьте еду, содержащую углеводы, натрий и электролиты. Старайтесь не есть пищу с высоким содержанием жиров и белков, они замедлят процесс усвоения.

3. Продолжайте регулярно на протяжении дня пить жидкость, чтобы не допустить обезвоживания. Комбинируйте воду и спортивный напиток.

4. Во время соревнований не экспериментируйте с новыми продуктами и напитками и. Придерживайтесь тех продуктов, которые вы усваиваете. Многие спортсмены проваливали соревнования из-за проблем с желудком, потому что они пробовали что-то новое.

5. Приносите свою еду, не рассчитывайте на то, что продают в буфете или местном ресторане.

В формате соревнований «предварительные заплывы — финал» после утреннего заплыва ешьте пищу с высоким содержанием углеводов и

некоторым количеством белков. Также пейте жидкость с содержанием натрия. Это поможет вам восполнить запасы и восстановиться перед вечерним заплывом. Обед с высоким ГИ ускорит восстановительный процесс.

Перед финалом регулярно употребляйте дополнительные легкие закуски, богатые углеводами. Также учтите, что расход энергии в эти дни будет ниже, чем в дни тренировок. Соответственно, проконтролируйте количество принимаемых вами калорий, чтобы не набрать вес, который ухудшит вашу производительность. Вы можете подумать, что питание во время соревнований почти ничего не значит, но лучшие пловцы мира так не считают. Например, Майкл Клим, австралийский пловец и экс-рекордсмен, придавал важности питания в период соревнований большое значение. Он как-то сказал: «Я предпочитаю пополнять энергию в течение первых 30 минут после состязания, употребляя напитки и продукты с высоким содержанием углеводов, особенно когда у меня плотная программа с более чем одним состязанием в день. Мне нужно все успеть: откупаться, сделать массаж, пройти допинг-контроль, выполнить следующий старт, пообщаться с тренерами и прессой. Иногда это целое безумие. Я сам готовлю свою легкую закуску — спортивный напиток, бананы или что-нибудь сладкое». Из этих слов вы можете вынести для себя две вещи. Во-первых, возьмите себе на заметку то, что у лучших спортсменов мира все точно рассчитано и ничего не оставлено на волю случая. Питание в дни соревнований приоритетно и не является тем, что можно отложить на потом. В то же время эти спортсмены приносят на соревнование свою еду, они не рассчитывают на то, что в местных закусочных найдется все необходимое для восстановления и пополнения энергетических запасов.

УГЛЕВОДНАЯ ЗАГРУЗКА.

Углеводная загрузка — методика, используемая спортсменами при тренировках на выносливость, чтобы накопить больший, чем обычно, уровень гликогена в мышцах. Углеводная загрузка способна «отсрочить» утомление, причем исследования показывают, что способность выполнять упражнение средней интенсивности при этом увеличивается на 20%. План загрузки углеводами на неделю перед соревнованием:

1. Отведите 3–4 дня для так называемой стадии истощения, когда вы будете потреблять меньшее, чем обычно, количество углеводов (приблизительно 40-50% от ежедневной нормы потребления калорий), сохраняя при этом тот же объем тренировок.
2. Далее используйте от 3 до 5 дней для нагрузочного периода, в котором вы уменьшаете интенсивность тренировок, но поглощаете большое количество углеводов: 7–12 г на кг вашего веса, потребляя 70-80% от общего количества калорий за эти дни.
3. Исследования, проведенные с участием хорошо тренированных пловцов, показали, что они увеличили запасы гликогена по истечении 3–4 дней насыщенной углеводами диеты в предстартовый период подготовки, даже когда спортсмены не проходили стадию низкоуглеводного потребления.

Теоретически углеводная загрузка должна приносить пользу тем спортсменам, которые принимают участие в долгих изматывающих соревнованиях, истощающих запасы гликогена в организме (соревнования на длинные дистанции, плавание в открытой воде, триатлон). Однако такая практика вызывает вопросы и сомнения относительно ее целесообразности для спринтеров и пловцов на средние дистанции, особенно если они употребляли здоровую пищу, богатую углеводами. Многие пловцы склонны злоупотреблять данной методикой и часто набирают лишний вес в предсоревновательный период подготовки (в период сужения) по причине избыточного потребления углеводов. Некоторые спортивные диетологи рекомендуют завершать использование метода углеводной загрузки, а вместо этого применять новые методики периодизации приема питательных веществ, которые сейчас выходят на передний план и способны гарантировать то, что пловцы будут полностью обеспечены правильным питанием для своего тренировочного цикла в течение всего года.

Пищевые добавки.

Согласно определению, пищевая добавка — это любое поступающее в организм вещество, которое отличается от той пищи, которая присутствует в обычном рационе, включая мульти витаминные спортивные напитки. Для многих спортсменов термин «пищевая добавка» ассоциируется со стероидами, гормонами роста, иглами для подкожных инъекций, таблетками или любыми другими продуктами, которые можно купить в магазине спортивного питания. Впрочем, не так уж важно, с чем вы ассоциируете данный термин, так как выпускаемый объем и количество видов пищевых добавок, рекламируемых в качестве повышающих вашу производительность стимуляторов, растет с каждым годом. Но безопасно ли принимать эти добавки? Действительно ли они работают? Это важные вопросы, и, прежде чем принимать какую-либо добавку, вы должны лучше узнать этот продукт, получить как можно больше информации о его безопасности, законности использования в мире спорта и эффективности.

Важно не забывать, что индустрия пищевых добавок фактически никак не регулируется. Это значит, что производители добавок не обязаны проходить стандартизацию в Управлении по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств США (РЭА), в отличие от компаний, которые производят продукты питания и напитки. Поэтому при употреблении добавок существует определенный риск. Во-первых, многие заявления производителей о том, что добавки помогут повысить эффективность вашей работы или улучшить здоровье, не подтверждены никакими исследованиями или РБА. Кроме того, содержимое не всегда может совпадать с описанием на упаковке.

Это особенно важно для пловцов, которые могут подвергнуться допинг-контролю. В 2003 году Международный олимпийский комитет протестировал более 600 добавок, взятых прямо с полок магазинов по всему миру. Было обнаружено, что 15% от всех содержащихся в препарате веществ не были перечислены на упаковке, к тому же эти вещества привели бы к

положительному результату при допинг-контроле. Более 18% протестированных добавок, сделанных в США, содержали запрещенные вещества, не перечисленные на упаковке. Суть состоит в том, что вы сами ответственны за то, что употребляете, поэтому желательно предварительно выяснить, что на самом деле известно о той или иной добавке. Не доверяйте надписям на упаковке. Поищите в интернете какую-либо информацию, особенно о рисках и преимуществах продукта. Первым шагом в ваших поисках может стать сайт, разработанный Австралийским институтом спорта и обладающий исчерпывающей информацией о пищевых добавках. Существуют некоторые вещества, которые считаются безопасными и могут повысить производительность: креатин, кофеин, бикарбонат натрия (двууглекислый натрий) или цитрат натрия (лимоннокислый натрий). Их потенциальные риски и преимущества выделены в следующем параграфе. Вы — объект для теста на допинг, и вам необходимо помнить, что эти добавки могут содержать неизвестные вещества, поэтому вы принимаете их на свой страх и риск. К тому же только совершеннолетние могут использовать пищевые добавки; применение любой из этих добавок, хотя и дозволенной во многих случаях, недопустимо для несовершеннолетних.

Креатин — это компонент креатинфосфата, который является самым прямым и быстрым источником энергии для мышц. Результаты исследования неоднозначны, некоторые из исследований указали на то, что потребление креатина влияет на повышение работоспособности, а несколько других доказали пользу его приема при интенсивных повторяющихся нагрузках. При этом совершенно не очевидно, что загрузка креатином обеспечивает преимущество в одном конкретном старте или при нагрузках, связанных с выносливостью, поэтому, вероятно, полезные свойства креатина будут больше всего востребованы на тренировках, чем на соревнованиях. Обычно рекомендуется принимать по 20—30 г креатина в день в течение 5 дней (по 6—7 приемов в день). Далее по 2—5 г в день для поддержания. Другое исследование предполагает тот же эффект при поглощении поддерживающей дозы в течение 30 дней. Обратите внимание на то, что креатин — это пищевая добавка, и если вы принимаете ее, то под вашу собственную ответственность. Также вместе с креатином необходимо выпивать дополнительное количество жидкости.

Кофеин -может обеспечить эффект повышения производительности при соревнованиях по плаванию на выносливость, так как он стимулирует деятельность центральной нервной системы. Согласно исследованиям, которые проводились в других видах спорта, предлагается потреблять от 3 до 9 мг кофеина на кг вашего веса для получения положительных результатов, хотя конкретное время, благоприятное для употребления кофеина, не было точно определено. Поэтому, если вы решили принимать кофеин, вам нужно будет выработать собственную стратегию (обычно это прием препарата за 60—90 минут перед тренировкой или соревнованием). Обратите внимание на то, что кофеин является стимулятором, соответственно, высокие дозы могут

вызывать тремор и беспокойство, а также повлиять на качество сна. Это может оказать существенное негативное влияние на тех пловцов, которые нуждаются в хорошем сне для восстановления между предварительными заплывами и финалом.

Бикарбонат и цитрат натрия. Исследования показывают, что употребление бикарбоната натрия (пищевая сода) или цитрата натрия (оба являются пищевыми добавками) может повысить буферную емкость и позволить телу быть устойчивым к большим изменениям в pH на мероприятиях, длящихся от одной до семи минут. Обычно процедура предполагает употребление 300 мг бикарбоната натрия или 500 мг цитрата натрия на кг веса тела за час или два до выступления. Долговременные загрузки бикарбонатом натрия для соревнований (такие, как 500 мг на кг веса тела в день в течение 5 дней) также могут повысить производительность. Обратите внимание, что загрузка бикарбонатом в отдельных случаях может привести к желудочно-кишечному расстройству или диарее. Большинство людей переносят цитрат натрия лучше, однако желательно поэкспериментировать с этим задолго до соревнований.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

на этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся
(раздел 3 ФССП):

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов сопровождается аттестацией обучающихся, 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. (п. 12 Примерной Программы)

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п. 5 Приказа № 634)

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634)

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется четыре формы контроля: оперативный, текущий, этапный и итоговый.

Предварительный контроль проводится обычно в начале тренировочного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности спортсменов к предстоящим занятиям (к усвоению нового материала или выполнению нормативных требований программы). Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, к повторному проплыванию отрезка дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль проводится для определения реакции организма спортсменов на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Итоговый контроль проводится в конце тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для планирования тренировочной работы в дальнейшем.

**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ**

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП проводится по системе: «зачёт» - «не зачет». Итоговая оценка «зачет» выводится при зачете всех упражнений.

Для определения уровня общей физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

- бег на 30 м (оценка скоростных качеств);
- бег на 1000, 2000 м (оценка скоростно-выносливых качеств);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (оценка силовых качеств); - подтягивание из виса на высокой перекладине (оценка силовых качеств);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (оценка скоростно-силовых качеств);
- челночный бег 3х10м (оценка скорости и координации движений);

Для определения уровня специальной физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

- бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг (оценка скоростно-силовых качеств);
- выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (оценка гибкости).
- прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (оценка скоростно-силовых качеств);
- плавание 50 метров вольный стиль (для ЭНП)
- Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Исходное положение - стоя в воде у бортика бассейна (для ТЭ и ЭССМ).

Для определения уровня технической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

Учебно -тренировочный этап 1-3 года:

- 100 м комплексное плавание;
- техника выполнения старта с тумбочки;
- техника выполнения старта из воды.

Учебно-тренировочный этап 4, 5 года:

- 200 м комплексное плавание либо плавание на 800 м в/стиль.

Этап спортивного совершенствования мастерства 1,2,3 года и ВСМ:

- 200 м комплексное плавание.

Для определения уровня тактической подготовленности используются выполнение массовых и спортивных разрядов.

Бег на 30 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров.

- Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег.

Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Бег на 1000 и 2000 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша.

- Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» 41 участник занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 - 2 000 метров составляет не более 15 человек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Оборудование: ровная поверхность.

- Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Оборудование: материя для протирки грифа перекладины, разновысокие банкетки (стремянки) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения, гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности испытуемых.

- Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. Техника выполнения испытания: подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное испытуемому. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносится результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см

Прыжок в длину с места.

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Испытуемый имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается

линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует).

Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой частью тела.

Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг.

Оборудование: набивной мяч (вес 1кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Испытуемый встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй.

Делается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.

Оборудование: гимнастическая палка с разметкой или сантиметровая лента (рулетка).

Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперед- назад, держа в руках гимнастическую палку. Далее ширина хвата уменьшается, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.

Оборудование: вертикальная поверхность (стена) с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: стоя боком к стене вытягивает руку вверх и фиксирует положение для замера (метки). Далее приняв исходное положение - ноги на ширине плеч, ступни параллельно, одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вверх и вытягивает руку касаясь выше первого замера (метки). Измерение производится по вертикальной прямой от места первого замера (метки) до второго замера (метки). Испытуемому предоставляется две попытки.

В зачет идет лучший результат.

Испытуемый имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- отталкивание с предварительного подскока;					
- поочередное отталкивание ногами.					
Плавание 50 метров вольный стиль (для ЭНП).					
Оборудование: дорожка в плавательном бассейне длиной 25, 50 м.					
Упражнение выполняться со стартовой тумбочки или старта из воды.					
По команде «На старт!» участники занимают стартовое положение. По команде «Внимание!» - прекращают движения. По команде «Марш!» - начинают заплыв. Дистанция преодолевается по своей дорожке.					
Результат участников фиксируется в момент касания бортика-финиша рукой. Измерение производится без учета времени.					
Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (для ТЭ и ЭССМ).					
Оборудование: секундомер, измерительная лента.					
Исходное положение - стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног испытуемый выполняет скольжение на груди. Измерение производится в метрах, секундах.					
<i>Техника плавания и стартового прыжка оценивается визуально на заданной дистанции и стартового прыжка.</i>					

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

Приложение №6 ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	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.		с	не более		не более	

	Бег челночный 3x10 м с высокого старта		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»

Приложение №7 ФССП

№ 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 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за 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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

*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»*

Приложение № 8 ФССП

Приложение № 6 ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 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 скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Приложение № 9 ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ

Спортсмен - физическое лицо, занимающееся выбранным видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях;

Тренер-преподаватель - физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование и осуществляющее проведение со спортсменами учебно-тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов; квалификация устанавливается профессиональным стандартом.

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

Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

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

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты

выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка [В.Н. Платонов, 2000], целенаправленная ОФП [В.Р. Воронцов, 1996].

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

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

Нормативы контрольно-вступительных /промежуточных/переводных аттестаций ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», при зачислении и переводе в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «плавание».

НП-1 -2 года обучения

№ п/ п	упражнения	Единиц а измере ния	Норматив 1 года		Норматив 2 года	
			мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы						
	Бег на 30 м.	с	Не более			
			6,9	7,1	6,8	7.0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Колич ество раз	Не менее			
			7	4	9	6
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее			
			+1	+3	+2	+4
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее			
			110	105	120	115
Нормативы специальной физической подготовки						
	Плавание (вольный стиль) 50 м.	-	Без учета времени			
	Бег челночный 3X10 м с высокого старта	с	Не более			
			10,1	10,6	9,7	10,2
	Исходное положение- стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	Не менее			
			3,5	3,0	3,8	3,3
	Исходное положение-стоя, держа гимнастическую палку, ширина		Не менее			

хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Количество раз	1	1	2	2
Техническое мастерство					
Дистанция 2 стилями (в/ст или брасс, н/сп)		50м 1 раз			

Нормативы контрольно-вступительных /промежуточных /переводных аттестаций ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», при зачислении и переводе в группы на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «плавание»

УТГ-1 -5 года обучения

Упражнения, (единицы измерения)	Год подготовки									
	1-й		2-й		3-й		4-й		5-й	
	Мальчик	Девочки	Мальчик	Девочки	Мальчик	Девочки	Мальчик	Девочки	Мальчик	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки										
Бег на 1000 м (мин, сек) не более	не более, с									
	5,5	6,2	5,5	6,1	5,4	6,1	5,35	6,05	5,3	6,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Не менее, раз									
	13	7	14	8	15	10	16	12	16	14
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см	Не менее, см									
	+4	+5	+5	+7	+6	+9	+7	+11	+8	+12
Челночный бег 3 x 10 м., с	Не более, с									
	9,3	9,5	9,3	9,5	9,0	9,3	8,9	9,3	8,6	9,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	Не менее, см									
	140	130	150	135	160	145	170	150	180	160
2. Нормативы специальной физической подготовки										
Исходное положение- стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	Не менее, м									
	4	3,5	4,3	3,8	4,5	4,0	5,0	4,2	5,2	4,3
Исходное положение-стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	не менее 3 раз				не менее 7 раз					
Исходное положение-стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием	Не менее, м									
	7	8	7	8	8	9	8	9	9	10

двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед									
3.Техническое мастерство									
	Техники плавания, стартов и поворотов на дистанции 100 м к/пл. Старт с воды, с тумбы						200 м. к/пл. или 800м. в/ст		
4.Спортивный разряд									
	3 -2 юн	2-1юн.	2-1юн-III	III-II	II-I				

*Нормативы контрольно-вступительных /промежуточных/переводных аттестаций ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»,
при зачислении и переводе в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта «плавание»
ССМ 1-3 года обучения*

Упражнения, единица измерения	Год подготовки					
	1 год		2 год		3 год	
	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
1. Нормативы общей физической подготовки						
Бег на 2000 м (мин, сек)	Не более					
	9,2	10,4	9,1	10,3	9,0	10,2
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Не менее					
	8	-	10	-	12	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Не менее					
	-	15	-	17	-	18
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Не менее					
	+9	+13	+9	+13	+10	+15
Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта (сек)	Не менее					
	8,0	9,0	8,0	9,0	8,0	9,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	190	165	190	170	200	175
2. Нормативы специальной физической подготовки						
Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	Не менее					
	5,3	4,5	5,5	4,7	5,7	4,9
Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	не менее 5					
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	Не менее					
	45	35	45	35	45	35

Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м, с	6,7	7	6,7	7	6,7	7,0
3.Техническое мастерство						
плавание 200м к/пл						
4. Спортивный разряд						
КМС КМС КМС						

Нормативы контрольно-вступительных /промежуточных /переводных аттестаций ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»,

при зачислении и переводе в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

ВСМ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	7
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее 5	
3. Техническое мастерство				
			плавание 200м к/пл	
4. Спортивный разряд - МС РФ				

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не

допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки по Программе:

- обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (при его наличии). (ч. 5 ст. 32 Федерального закона № 329-ФЗ).

- на усмотрение учреждения ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», при производственной необходимости, также возможно оставить спортсмена на текущем этапе подготовки на 2 год, согласно приказу директора учреждения.

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап НП		УТЭ (этап спортивной специализации)					этап ССМ			этап ВСМ
		до года	свыше года	до трех лет			свыше 3 лет					
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
		Недельная нагрузка в часах										
		6	9	12	14	14	16	18	20	20-28	28	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2		3					4			4
		наполняемость групп(человек)										
		15		12					7			4
групп 1	групп 2	утт 1	утт 2	утт 3	утт 4	утт 5	ССМ 1	ССМ 2	ССМ 3	ВСМ		
1	ОФП	173	236	272	326	326	266	300	192	225	262	184
2	СФП	60	110	168	197	197	249	280	418	500	583	699
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	12	20	20	83	94	128	150	175	233
4	Тех. подготовка	52	76	110	116	116	150	169	167	248	262	300
5	Такт. Подготовка	6	9	10	12	12	14	15	22	19	28	30
6	Теор.подготовка	6	9	8	12	12	12	15	22	18	28	27
7	Психологическая подготовка	6	9	8	12	12	12	15	22	14	28	26
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	8	9	9	10	10	16	17	20	45
9	Инструкторская практика	-	-	6	4	4	10	11	12	12	15	16
10	Судейская практика	-	-	6	4	4	10	11	12	12	15	16

11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	8	8	8	8	8	12	16	20	43
12	Восстановительные мероприятия	4	6	8	8	8	8	8	17	17	20	45
итого		312	468	624	728	728	832	936	1040	1248	1456	1664

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (ЦИКЛЫ, ЭТАПЫ, ПЕРИОДЫ И ДРУГОЕ)

Регламент учебно-тренировочных занятий регулируется Федеральным стандартом по виду спорта, ведется в соответствии с годовым планом и рассчитан на 52 недели. Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Под структурой учебно-тренировочного процесса следует понимать относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом, и общую последовательность.

В учебно-тренировочном процессе различают 3 уровня структуры:

- 1-й уровень - макроструктура, т.е. структура больших циклов тренировки (макроциклов).
- 2-й уровень - мезоструктура, т.е. структура средних циклов и этапов тренировки, включающих в себя серию целенаправленных микроциклов.
- 3-й уровень - микроструктура, т.е. структура отдельных занятий и микроциклов.

Структура учебно-тренировочных макроциклов обуславливается главной задачей, решению которой посвящен учебно-тренировочный процесс на данном этапе многолетнего совершенствования.

ЭТАПЫ

Этап начальной подготовки.

Для обучения принимаются дети и подростки, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие контрольные испытания. Продолжительность обучения на данном этапе составляет 2 года, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для обучения на следующем, тренировочном этапе подготовки. Основные задачи подготовки: улучшение

состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; формирование у занимающихся устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни; разносторонняя физическая подготовка и обучение широкому кругу двигательных навыков; воспитание морально-этических и волевых качеств, формирование основ спортивного характера.

На данном этапе структура годичного макроцикла состоит из двух периодов подготовительный (учебно-тренировочный процесс имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений, совпадает с календарным учебным временем в образовательных школах) и переходный (тренировочный процесс характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Все мероприятия должны быть направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление «избыточной энергии» для последующего года обучения, совпадает с календарным каникулярным временем в образовательных школах).

Соревновательный период можно обозначить условно, т.к. на данном этапе спортивные соревнования только контрольные - до 1 года обучения 1 соревнование, свыше года 3 соревнования.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Целевая направленность спортивной подготовки – овладение основами техники плавания. Продолжительность обучения на данном этапе 5 лет. (период базовой подготовки - 2 года, период спортивной специализации – 3 года). Основными задачами тренировочного процесса являются: углублённая техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, воспитание волевых качеств, повышение и расширение функционального потенциала, освоение объёмов тренировочной нагрузки по видам подготовки, приобретение соревновательного опыта. Главное внимание целесообразно уделять специальной подготовке, направленной на развитие основных физических качеств и совершенствование техники плавания, а также психических качеств, необходимых для избранного вида спорта.

Структура годичного макроцикла состоит из трех периодов подготовительный, соревновательный, переходный, каждый период делится на этапы. Количество макроциклов (цикличность) в году зависит от количества основных стартов (соревнований).

ТГ-3-ТГ-5																																																				
месяца	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август							
недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
макроциклы	I макроцикл																		II макроцикл												III макроцикл																					
периоды	подготовительный								соревновательный		П	подготовительный		соревновательный		П	Подготов.	Соревновательный		переходный						подготовительный																										
	Общ. подг.				Спец. подг.																																															
мезоциклы	Втягиваю				базовый				базовый		КП		С	В	ВР/баз		КП		С	В	ВР		ПС		С	восстановительный						ВП																				
Базовая подготовка на суше. (ОФП)	16%										9%				6%		4%																																			
Вспомогательно-силовая подготовка на суше (ОФП)																																																				
Развитие гибкости и координации на суше (ОФП)																																																				
Повышение возм. аэробной системы энерго обр. (I, II) Спец. силовая п. в воде (ОФП)																																																				
Спец. силовая п. в воде (СФП)					13%								13%						10%																																	
аэробно-анаэробной сист. Энерго обр.(III,IV) (СФП)																																																				
Анаэробно лактат. системы энерго обр.(IV,V) (СФП)																																																				
Алактатно анаэроб. сист. энерго обр.(V) (СФП)																																																				
Развитие спец. Вывосливости (СФП)																																																				
Интегральная п. (СФП)																																																				
Техническая п.																																																				
Теорет., тактичес., псих. п.	22%																																																			
	7%																																																			

П-переходный период, КП—контрольно-подготовительный к соревнованиям, С-соревновательный, В-восстановительный, ВР-втягивающий развивающий, ВП-втягивающий подг
ОФП: 32-35%; СФП: 33-36%; Техн. п.: 18-22%; Теор., Тактич., психолог. п.: 3-12% (на основании Ф.С. спортивной подготовки по виду спорта «плавание» от 01.06.2021г.)

46-51 неделя -работа по индивидуальным планам

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Данный этап подготовки соотносится с периодом совершенствования систем, функций организма и психики юного квалифицированного спортсмена на уровне резерва юниорской и молодежной сборной команды страны. На этом этапе определяются перспективы роста спортивного мастерства и решаются основные задачи по обеспечению эффективности его дальнейшей подготовки. Продолжительность обучения на данном этапе 3 года.

По сравнению с предыдущим этапом, увеличивается длительность соревновательного периода в годичном макроцикле.

Этап высшего спортивного мастерства.

На данном этапе учебно-тренировочный процесс направлен на полную реализацию индивидуальной модели физической, функциональной и технико-тактической подготовленности спортсмена и заключается в максимальной реализации двигательного, психического и интеллектуального потенциала в условиях соревнований.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается. Продолжительность обучения на данном этапе не устанавливается.

Структура годичного цикла спортивной подготовки.

Структура годичного цикла спортивной подготовки и особенности планирования. Планирование учебно-тренировочного процесса зависит от календарного плана соревнований и масштаба времени, в пределах которого протекает подготовка, различают:

- **микроструктуру** – структуру отдельного учебно-тренировочного занятия и микроцикла (например, недельного);
- **мезоструктуру** – структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);
- **макроструктуру** – структуру больших учебно-тренировочных циклов типа полугодовых, годичных, многолетних.

Планируя учебно-тренировочный год, тренер-преподаватель ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов в определенные сроки. К этому времени юный спортсмен должен достичь спортивной формы – состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.

Мезоцикл - это средний учебно-тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение учебно-тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание

различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей. Внешними признаками мезоцикла являются:

1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются; 2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла; 3) заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Типы мезоциклов

Втягивающие мезоциклы.

Их основная задача - постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростносиловых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений.

Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы.

В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Учебно-тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

Контрольно-подготовительные мезоциклы.

Характерной особенностью учебно-тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы.

Предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этап непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климатогеографические условия.

Соревновательные мезоциклы.

Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительные мезоциклы.

Составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Сочетание микроциклов в мезоцикле.

Исходя из задач, поставленных в мезоцикле, в тренировке спортсменов могут применяться микроциклы, средства и направленность которых способствуют преимущественно повышению уровня отдельных сторон специальной подготовленности, осуществлению интегральной подготовки или восстановлению и созданию условий для протекания адаптационных процессов после больших суммарных нагрузок предыдущих микроциклов.

Сочетание и суммарная нагрузка микроциклов в мезоциклах во многом зависит от этапа многолетней подготовки. Идентичные по направленности мезоциклы на более ранних этапах многолетней подготовки, по сравнению с этапом максимального использования индивидуальных возможностей, характеризуются не только меньшим суммарным объемом работы, несколько

иной направленностью, содержанием и т.п., но и меньшей нагрузкой отдельных микроциклов, более щадящим режимом работы.

Типы микроциклов.

Втягивающий МЦ - характеризуется невысокой суммарной нагрузкой и направлен на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода после переходного периода (а также после болезни), им часто начинаются мезоциклы. Характеризуется невысокой интенсивностью работы при достаточно возрастающем объеме нагрузок. Особенно важно, чтобы содержание данных микроциклов обеспечивало подготовку спортсменов к нагрузкам последующих ударных микроциклов.

Развивающий МЦ – характеризуется выполнением достаточно высокой нагрузки, вызывающий эффект суперкомпенсации и прирост показателей по отдельным сторонам подготовленности, но напряженность тренировочного процесса в них еще не приближается к предельному уровню.

Ударный МЦ – характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. В практике спорта широко применяется, используется в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. Высокая интенсивность работы при достаточно возрастающем объеме нагрузок, упражнения повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть любые микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач. Применяются они широко в конце подготовительного и в соревновательном периодах.

Стабилизирующий МЦ – применяется для удержания показателей подготовленности на достигнутом уровне, причем нагрузочность тренировки несколько снижается (как правило, за счет объема при сохранении достаточно высокой интенсивности). Часто используется после ударных микроциклов и в соревновательном периоде.

Подготовительный МЦ – характеризуется решением главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки, составляет основное содержание подготовительного периода. При проведении занятий используются средства специальной подготовки, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности, шлифовку технико-тактических навыков, специальную психологическую подготовленность – характеризуются оттачиванием, совершенствованием сторон подготовленности. Применяются в конце подготовительного периода и начале соревновательного.

Подводящий МЦ - направлен на непосредственную подготовку спортсмена к соревнованиям. Предшествует собственно соревновательному МЦ и строится в строгой взаимосвязи с ним, создавая условия для восстановления и моделирования соревновательной деятельности. Содержание его может

быть разнообразным, зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, продолжительности подготовки на заключительном этапе тренировки к ответственному соревнованию, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов. Чаще моделирует режим, программу и условия предстоящих состязаний (распределение нагрузок и отдыха в соответствии с порядком чередования дней выступлений и интервалов между ними, воспроизведение порядка выступления в течение дня и т. д.). По мере приближения основного соревнования все полнее воспроизводит характер соревновательной деятельности. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Собственно, соревновательный МЦ – завершающее звено подготовки, включающее само участие в ответственных соревнованиях (следует иметь в виду, что далеко не ко всем соревнованиям спортсмены подходят через «цепочку» подготовительных, подводящих и соревновательных микроциклов). Направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности и достижение запланированного спортивного результата. Строится в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. Включают в себя участие в отдельных соревнованиях, кроме того в них используются дополнительные тренировочные занятия, средства восстановления, изучение соревновательной деятельности соперников, восстановительные мероприятия. Пик нагрузки приходится на дни соревнований.

Восстановительный МЦ - направлен на обеспечение оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена, планомерное снижение нагрузки, что позволяет полнее использовать эффект предыдущих высокоинтенсивных микроциклов. Имеет основную задачу активного отдыха посредством переключения двигательных заданий, мест занятий, особенно путем снижения тренировочной нагрузки как по объему, так и по интенсивности.

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления: приобретение, стабилизация, временная утрата. В соответствии с фазами становления спортивной формы, учебно-тренировочный год у спортсменов делится на три периода.

Периоды спортивной подготовки.

Подготовительный период учебно-тренировочного процесса имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

В соревновательный период учебно-тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки — тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма и качеств личности в комплексе.

Переходный период учебно-тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Все мероприятия должны быть направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление «избыточной энергии» для последующего года обучения.

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на учебно-тренировочные циклы, в которых главную роль играют отдельные тренировочные занятия. Они могут быть сгруппированы в структуры малых (микроциклов) и средних (мезоциклов) циклов тренировки.

По своей структуре учебно-тренировочный урок имеет три части – подготовительная (разминка), основная и заключительная. При планировании соблюдаются общие требования, предъявляемые к уроку, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия учащихся. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

Построение тренировки в годичных циклах подготовки спортсменов определяется задачами годичного цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований.

Планирование годичного цикла для этапа начальной подготовки

До 1 года

Задачи годичного цикла зависят от этапа подготовки. Периодизация подготовки в этих группах носит условный характер. Тренировочный процесс планируется как подготовительный период. При этом, основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для вида спорта. По окончании годичного цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке. В группах начальной подготовки 1-го года обучения контрольные соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале учебного года, а по специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу учебного года. Тренировочное занятие на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направлено в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На

последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности, и занятие становится более специализированным.

Свыше года

В этих группах с ростом общего объема работы выделяются два периода: *подготовительный, переходный и соревновательный (условно, т.к. есть только контрольные соревнования, которые увеличиваются до 3, по сравнению с одним соревнованием 1 года начальной подготовки)*. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической подготовки.

В переходный период увеличивается объем ОФП и СФП при выполнении индивидуальных заданий или выездах в оздоровительные лагеря. Основной задачей оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности.

Планирование годичного цикла подготовки для тренировочных групп

До двух лет

Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго года обучения. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются. При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки.

На специальном этапе подготовительного периода средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП. На специальном этапе подготовительного периода рекомендуется проведение соревнований для проверки уровня специальной физической и тактической подготовленности. Участие в основных соревнованиях проводится согласно календарному плану.

3-5 года подготовки

Планирование работы осуществляется в виде одно-двух-трехцикловой (подготовительный – соревновательный – переходный периоды) периодизации. В данных группах юные спортсмены проходят углубленную специализированную подготовку.

Рекомендуется использовать детально разработанный годичный план подготовки, основанный на календаре соревновательных стартов.

№ макроцикла	Мезоцикл	Решаемые задачи	Средства подготовки	Длительность (нед)
I	втягивающий	Повышение уровня физической подготовленности	ОФП, кросс, упражнения для развития гибкости, плавание (I и II зоны мощности)	4

			установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, медицинские обследования).	
	Базовый 1	Повышение уровня физической подготовленности; совершенствование физических качеств, составляющих основу спортивных достижений в избранном виде спорта; изучение новых технико-тактических действий; тестирование ОФП	ОФП, СФП, совершенствование техники плавания, тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками	4
	Базовый 2	совершенствование физических качеств, составляющих основу спортивных достижений в избранном виде спорта; изучение новых технико-тактических действий; тестирование СФП, использование упражнений соревновательной направленности	СФП, совершенствование техники плавания, тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой	3
	Этап развития спортивной формы	Повышение уровня подготовленности, совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений	СФП, увеличение интенсивности тренировки, отработка и совершенствование стартов и поворотов.	4
	Этап непосредственной подготовки к главному старту	Повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, достижение соревновательных результатов	СФП, плавание в IV и V зонах мощности, высокая интенсивность тренировки	3
	Базовый	Совершенствование физической,	ОФП, СФП, в плавании упражнения на технику,	2

		технической, психической подготовленности; использование тренировочных заданий с большой по объему и интенсивности тренировочной нагрузки	максимальный объем нагрузок. воспитание решительности, настойчивости, выдержки, трудолюбия.	
	Контрольно-подготовительный	Широкое применение специальноподготовительных и соревновательных упражнений	На суше упражнения на гибкость и подвижность суставов, в плавании уменьшение объема, высокая интенсивностью	2
	Соревновательный	Увеличение объема соревновательных упражнений	соревнования	1
	Восстановительный	Снижается объем специально-подготовительных и соревновательных упражнений	Компенсаторное плавание, очень легкий бег или ходьба по лесу, игровые виды спорта.	1
II	Втягивающий	Повышение уровня физической подготовленности	ОФП, кросс, упражнения для развития гибкости, плавание (I и II зоны мощности) установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, медицинские обследования).	2
	Базовый 1	Совершенствование физической, технической, психической подготовленности; использование тренировочных заданий с большой по объему и интенсивности тренировочной нагрузки	ОФП, СФП, совершенствование техники плавания, тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками.	4
	Базовый 2	Широкое применение специально-подготовительных и соревновательных упражнений	СФП, совершенствование техники плавания, тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой	4

	Контрольно-подготовительный	Устранение отдельных недостатков в подготовке, индивидуализация подготовки	На суше упражнения на гибкость и подвижность суставов, в плавании уменьшение объема, высокая интенсивность	4
	Этап развития спортивной формы	Повышение уровня подготовленности, совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений	СФП, увеличение интенсивности тренировки, отработка и совершенствование стартов и поворотов	4
	Этап непосредственной подготовки к главному старту	Повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, достижение соревновательных результатов	СФП, плавание в IV и V зонах мощности, высокая интенсивность тренировки	3
	Восстановительный	Снижается объем специально-подготовительных и соревновательных упражнений	Компенсаторное плавание, очень легкий бег или ходьба по лесу, игровые виды спорта.	2
III	Переходный период	Активный отдых, поддержание тренированности на определенном уровне для обеспечения готовности к началу очередного макроцикла (1, 2, 3 недели). Во второй половине (4, 5, 6 недели) увеличивается количество общеподготовительных упражнений.	Физическое и особенно психическое восстановление. Сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. Спортивные и подвижные игры	6

Рекомендуемые показатели годовых суммарных объемов нагрузки для тренировочных групп (км)

Год обучения	Мальчики	Девочки
1-й	250-350	250-350
2-й	350-450	350-450
3-й	400-600	600-800

4-й	600-800	950-1250
5-й	950-1250	950-1250

Рекомендуемые показатели годовых суммарных объемов нагрузки для групп совершенствования спортивного мастерства (км)

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

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Быстрота. Скоростные способности.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал частотой многократно повторяющихся действий.

Скоростные качества пловца проявляются в трёх основных видах:

- быстрота выполнения отдельных элементов техники;
- быстрота реакции;
- быстрота выполнения цикла движения.

Быстрота выполнения отдельных элементов техники проявляется, например, при выполнении стартовых прыжков и поворотов, при проносе рук по воздуху, при вкладывании рук в воду во время плавания кролем. Быстрота реакции проявляется при выполнении старта по сигналу стартера. Быстрота выполнения цикла движения особенно важно при выполнении движений пловца. Для воспитания быстроты движений используют силовые и скоростно-силовые упражнения (метания, различные прыжки, скоростной бег и др.) и специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (выполнить прыжки вверх, делая хлопки руками при положении тела в воздухе; по сигналу быстро выполнить кувырок назад, присесть, выпрыгнуть вверх, присесть и принять положение упора лёжа; из упора лёжа на спине в 3 м от стены встать по сигналу и добежать до стены и др.).

Для совершенствования быстроты реакции на стартовую команду применяются упражнения, выполняемые под ожидаемую или неожиданную короткую и резкую команду (по сигналу быстро выполнить прыжок вверх или

и в сторону, бросить мяч из фиксированного положения, быстро присесть и др.)

Сила

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

При плавании тело пловца преодолевает сопротивление воды. Характерная особенность силовой подготовки пловца - комплексное воспитание силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости. Основными средствами силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением своего веса, с гантелями, набивными мячами и другими). Следует отметить, что прыжок и бросание набивного мяча, требует не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называют скоростносиловыми.

Выносливость.

Выносливость — это способность, противостоять утомлению и какой-либо деятельности, при проплывании дистанции. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов. Основными методами воспитания выносливости пловца является плавание с различного рода отягощениями с лопаточками, надетыми на руки, с различными тормозными устройствами (резинный круг в ногах, пояс с тормозной пластинкой, тянущий за пловцом, парашют и другие). Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

Гибкость.

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Хорошо развитая подвижность в суставах помогает быстрее овладеть техникой плавания и выполнять движения более качественно и экономно. Наиболее распространенным методом улучшения гибкости являются специальные упражнения с увеличивающейся амплитудой движения. Их следует выполнять чаще, включая в гимнастику, разминку. Упражнения на гибкость включают круговые движения конечностями с постепенно увеличивающейся амплитудой, пружинистые движения и маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

Координация.

Координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов. В сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравнивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для

коррекции. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений.

Направленность на максимально возможные достижения.

Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований. А также при формировании соответствующей ментальности.

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Индивидуализация спортивной подготовки

Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

Возрастание нагрузок

Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность)

возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта. Распределение программного материала по осуществлению спортивной подготовки, с учетом применения необходимых средств и методов их соотношения на каждом этапе спортивной подготовки в зависимости от периодов соревновательной деятельности.

Распределение программного материала по спортивной подготовке.

Материал для практических занятий, включенных в программу разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по общей физической и специальной физической подготовке, с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

ЗОНЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПЛАВАНИИ.

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
I	Аэробная	Базовая выносливость - 1
II	Преимущественно аэробная	
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость – 2
IV	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости Скоростная выносливость

Упражнения IV зоны в педагогической классификации часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для пловцов, выступающих на дистанциях 100 и 200 м, но для спринтеров, выступающих на 50 м, средневики и стайеров (800-1500 м) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической.

Средние значения параметров, определяющих зону тренировочной нагрузки

Зона	Предельное время работы	Пульсовый режим	Уровень молочной кислоты, моль/л	Примерная длина дистанции
I	Более 30 мин	1 - 2	Менее 4	Более 2000
II	15 – 30 мин	2	4 – 5	1200 – 2000
III	4,5 – 15 мин	3	6 – 8	400 – 1200

IV	0,5 – 4,5 мин	4	9 и более	50 – 400
V	Менее 30 секунд	Пульс не учитывается	Пульс не учитывается	10 – 50

В таблице указаны средние значения параметров, по которым классифицируются тренировочные упражнения в плавании. Пульсовые критерии зависят от возраста.

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

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

Значения параметров в таблицах условные, и при определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст занимающихся. Высококвалифицированные спортсмены, например, могут в 2-3 раза дольше удерживать уровень МПК, выше у них, и предельная продолжительность работы на уровне ПАНО. Соответственно, границы зон тренировочной нагрузки у них могут отличаться, их желательно устанавливать индивидуально. На определение пульсовых режимов в некоторой степени влияет индивидуальный максимум ЧСС.

Краткая характеристика зон учебно-тренировочных нагрузок

V зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия).

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

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

IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия).

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

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

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

Для средневикиков и спринтеров это серии типа 1–2 х (3–4 х 100) или 4–8 х 50 с инт. 5–15 с, 1–5 х (4 х 25) с инт. 5–10 с, 2–4 х (4 х 50) с инт. 5–15 с; отдых между сериями 3–7 мин. Упражнения типа «дробных» серий в малых объемах могут включаться в тренировку девочек с 12–13 лет и мальчиков с 13–14 лет. Для юных пловцов 8–11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50–200 м, а также проплывание «коротких» серий (4–6 отрезков по 25–50 м или 2–4 отрезка по 100 м).

III зона (смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия).

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

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

Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме.

Средствами развития БВ-2 у юных спортсменов в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересеченной местности. В 13-14 лет основной формой БВ-2 становится плавательная подготовка. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционноинтервальных упражнений 2-6 х (300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25-200 м.

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

II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия).

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

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в препубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость-1, БВ-2) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах.

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

I зона (аэробная направленность воздействия).

Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3 часов и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а остальное время – в качестве компенсаторного плавания. В тренировке стайеров эти нагрузки играют важную роль. Развитие аэробной выносливости проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемые в I пульсовом режиме.

Средствами развития аэробной выносливости также могут быть тренировочные задания в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используются равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО.

Средства и методы развития физических качеств

Развитие выносливости.

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

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

Развитие силы.

К видам силовых способностей относятся:

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

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

Общая силовая подготовка.

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

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

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

Специальная силовая подготовка на суше.

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

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

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

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

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

1 фаза – снижение реализации.

Спортсмен «не плышет». Обычно она продолжается 4-6 недель после начала интенсивной силовой подготовки. Результаты в спринте снижены,

восстановление замедленно. Ухудшены чувства темпа, ритма, снижены мощность гребка и сила тяги в воде несмотря на возросший уровень силовых качеств на суше. Быстрый рост силовых качеств, особенно силовой выносливости, вызывает нарушение у спортсмена нервно-мышечных ощущений («чувство воды»). У пловца «ломается» техника, появляется ощущение, что мышцы «задубели». Одна из возможных причин – переизбыток мочевины в мышцах.

2.фаза – приспособительная.

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

3.фаза – параллельного развития.

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

Развития скоростных способностей.

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

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

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

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

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

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

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала. Скорость

двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке. Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

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

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

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

Упражнения для развития скоростных способностей:

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

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10 м для тренировочных групп, 15 м – для

остальных). Оценка быстроты выполнения поворота производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после поворота. Максимальный темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м.

Развития гибкости

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

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

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

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

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

одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

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

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

Развитие координационных способностей.

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

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

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

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-Й ГОД).

Средства технико-тактической подготовки.

Общая техническая подготовка.

– ходьба – на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы;

– бег – на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55см), средним (70-80см), длинным (90-100см) шагом;

– прыжки – на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см);

– ориентирование в пространстве и строевые упражнения – в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!»;

– акробатика – группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад;

– висы и упоры – вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках;

– лазания – на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку;

– равновесия – стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям;

– общеразвивающие упражнения – без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе.

С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями;

– самостоятельная работа – сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

Специальная технико-тактическая подготовка.

- Средства технической подготовки.

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д.

Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется под каждую руку). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед. **Кроль на спине.** Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнуто выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется три

гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем).

Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настанет пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Баттерфляй. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двухударного со слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.

Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются).

Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами

баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды).

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер).

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами, с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведения рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты.

Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Средства тактической подготовки.

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

Средства физической подготовки.

Средства комплексного воздействия.

- Общеразвивающие упражнения

ОРУ без предметов.

1. И.п. — лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.
2. И.п. — то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
3. И.п. — то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
4. И.п. — то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
5. И.п. — лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.
6. И.п. — то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.
7. И.п. — сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
8. И.п. — сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
9. И.п. — то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
10. И.п. — то же, но руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
1. И.п. — то же, но руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.
12. И.п. — упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа «кошечка».
13. И.п. — полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
14. И.п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90° с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.
15. И.п. — то же. Сгибание и разгибание туловища.
16. И.п. — то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.
17. И.п. — то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).
18. И.п. — то же. Одновременное поднимание руки и разноименной ноги вверх.
19. И.п. — то же. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).
20. И.п. — то же. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.

21. И.п. — то же. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.
22. И.п. — то же. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.
23. И.п. — упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку.
24. И.п. — то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.
25. И.п. — то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.
26. И.п. — Упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
27. И.п. — то же, но другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.
28. И.п. — о.с. Вращение прямые рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30—50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед — другая назад.

ОРУ с партнером.

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх.
3. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.
4. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.
5. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.
6. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
7. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.
8. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.
9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднятие рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
10. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.
11. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
12. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.
13. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).

14. «Тачка» в упоре сзади.

15. Стоя прямые руки вытянуты в стороны: нажимание партнером на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.

16. Стоя лицом к друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй - в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.

17. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

18. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

ОРУ с набивными мячами.

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

3. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.

4. Основная стойка, мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

5. Основная стойка, мяч в руках: вращение мяча вокруг туловища.

6. Стоя руки в стороны, мяч на одной руке — поднимание рук вверх, переключивание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.

7. Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках: передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног.

8. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди; прямыми руками из-за головы.

9. То же упражнение, но из положения сидя на полу.

10. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.

11. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнер сидит): бросок мяча, переходя в сед. Партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.

12. Стоя спиной к партнеру: бросок мяча двумя руками между ног назад.

13. Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках: бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.

14. Стоя боком к партнеру, мяч в поднятых руках: перебрасывание мяча толчком кистями.

15. Группой из 3-5 человек перебрасывать один-три мяча по кругу.

16. Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.
17. Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.
18. Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

ОРУ без предметов (для укрепления мышц туловища).

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять как можно выше руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладони согнутых рук упираются в пол: выпрямляя руки, прогнуться максимально, не отрывая бедер от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться, выполнить быстрые, скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
5. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.
6. Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться, выдвинуть таз вперед, вверх и не отпуская руками стоп.
7. Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа «кошечка».
8. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
9. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз.

• **Акробатические и гимнастические упражнения** – Упражнения на гибкость расслабление. Потряхивание кистей, предплечья, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д. Наклоны, повороты, вращения, махи, сгибания-разгибания.

– Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед; кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага. Мост из исходного положения лежа на спине. Кувырки через плечо. Шпагат с опорой на руки.

• Подвижные игры «День и ночь», «Сбей кеглю», «Попади в домик», «Дровосек», «Попади в предмет», «На задень», «Два мороза», «Белые медведи». б) Средства общей физической подготовки – Силовые (с отягощениями – гантели)

1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.
2. Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперед-вверх, одновременно или попеременно. Вариант: в стороны-все.

3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью).
 4. Стоя прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.
 5. Стоя руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).
 6. Стоя руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. Вариант: то же, наклоня туловище.
 7. Стоя или сидя руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперед перед грудью.
 8. Стоя или сидя руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.
 9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперед. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.
 10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.
 11. Лежа одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45°.
 12. Лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам.
 13. Лежа гантели в прямых руках за головой. Поднятие гантелей вверх.
 14. Лежа руки с гантелями в стороны. Поднятие рук вверх.
 15. Лежа гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей.
 16. Лежа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднятие гантелей вперед, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднятие гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.
- **Скоростные.** Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через натянутую резинку (высота до 40 см), прыжки на скакалке.
- **Повышающие выносливость.** Чередование ходьбы и бега на дистанции до 200 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).
- **Координационные.** Челночный бег 3×10 метров; эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).
- **Повышающие гибкость.**
1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
 2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
 3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
 4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).

5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенищами). Приподнять живот как можно выше, стараясь не оторвать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).
11. Лежа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при бросе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой — за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.
22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой — за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено — к себе.
23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки наиздвверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).

24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз. 25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

26. Лежа на груди, рука согнута руку в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой — за кисть тянет локоть вверх-назад.

27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.

28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести. — Комплексного воздействия.

Круговая тренировка.

Круговая тренировка может заменить собой классическую силовую тренировку для пловцов на средние или стайерские дистанции, при постановке задачи улучшить выносливость и общую физическую подготовку. Такие задания повысят эффективность работы сердечно-сосудистой системы, силовую выносливость, чтобы успешно применить в плавании.

В круговой тренировке есть возможности варьирования (по соотношению работа-отдых, по подбору упражнений, по последовательности упражнений, по продолжительности).

Примерная круговая тренировка включает 14 упражнений. Время выполнения каждого упражнения — 30-40 с; время на отдых и переход к следующему — 60 с. После завершения одного цикла упражнений отдых 5 мин и переход к следующему кругу, повторяя все упражнения. Порядок упражнений на станциях:

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подъем туловища из положения лежа.
3. Тяга резинового жгута.
4. «Планка».
5. Неполные приседания на одной ноге.
6. Выпрыгивания вверх из положения сидя.
7. Разгибания рук с гантелью из-за головы.
8. Отжимания от пола.
9. "Уголок" лежа на спине.
10. Поочередное выжимание гантелей вверх.
11. «Планка» с подъемом в положение упор лежа.
12. «Мост».
13. Удержание набивного мяча на вытянутых руках.
14. Подтягивания на перекладине. — Средства из других видов спорта. Средства спортивных игр.

Средства специальной физической подготовки.

Из арсенала плавания

- Для воспитания решительности. Преодоление длинных дистанций (более 200 метров)
- Для воспитания настойчивости. Упражнения «дельфином», «дельфин» в полной координации.

- Для воспитания выдержки. Плавание по заданию (только на ногах, только на руках); плавание «не любимым» способом.

49

- Для воспитания смелости. Прыжки в воду с бортика, стартовой тумбы, с вышки; погружение на дно бассейна, проныривания под водой.
- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии плавания.

Средствами других видов деятельности.

- Для воспитания решительности. Обогнать партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20-30 метров.
- Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.
- Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.
- Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.
- Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке. Средства нравственной подготовки
 - Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.
 - Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Требования и заданий тренера, соблюдение этикета плавания, традиций спортивного коллектива
 - Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (СВЫШЕ ГОДА).

Средства технической подготовки.

Общая техническая подготовка

- Средства освоения «школы движений»
 - ходьба – совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30см), средним (50-55см), длинным (60-65см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки;

– бег – совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500м, на скорость отрезки 10, 20м, челночный бег 2×5м, 2×10м, бег в сочетании с ходьбой до 600м;

– прыжки – совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180°, 90°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах);

– ориентирование в пространстве и строевые упражнения - построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа,верху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на 1-2-й;

– акробатика - совершенствование ранее изученных упражнений; стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо;

– висы и упоры – в висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа; упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках;

– лазание – по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату;

– равновесия – стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру приседая и делая повороты;

– общеразвивающие упражнения – без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений; размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, мах и ногами у опоры;

– самостоятельная работа – равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.

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

полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входит плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином — не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4×200 м, 4-8×100 м, 6-10×50 м, чередуя способы и темп; 4-6×25 м.

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

Средства физической подготовки.

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки). Подвижные игры – Салочки, Вызов номеров, Волки во рву, Лиса и куры, Прыгуны и пятнашки, Команда быстроногих, Салки парами. Эстафет с бегом и прыжками, встречная эстафета.

Средства общей физической подготовки.

- Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
 - Скоростные. Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
 - Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.
 - Координационные. Челночный бег 3×10 м. Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол). Подвижные игры и эстафеты.
 - Повышающие гибкость. Наклоны и повороты, вращения и махи, сгибания-разгибания.
 - Комплексного воздействия (круговая тренировка) Время выполнения 30-40 секунд, время на отдых и переход к следующей станции 60 секунд. Отдых между кругами 5 мин. Количество кругов 2-4.
- 1-я станция. Поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.
- 2-я станция. Прыжки через скакалку, сложенную в 2 раза.
- 3-я станция. Подтягивание в висе на низкой перекладине.
- 4-я станция. Прыжки боком через набивные мячи.
- 5-я станция. Отжимания от гимнастической скамейки.

6-я станция. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на гимнастическом мате.

7-я станция. Из упора сидя на скамейке, отжимания «сзади».

8-я станция. Поднимание и опускание прямых ног из положения, лежа на гимнастическом мате.

9-я станция. Прыжки на гимнастическую скамейку.

10-я станция. Из положения стоя руки вверх. В руках держать набивной мяч. 1 – наклон вперед; положить мяч на пол; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вперед, взять мяч, 4 – и.п.

По окончании тренировки круговым методом обязательно использовать упражнения на гибкость. Хорошая амплитуда движения в лодыжках, плечах и поясничном отделе очень важна для пловцов. Она не только снижает риск получения травмы, но и сохраняет энергию, увеличивает скорость, благодаря снижению внутримышечного сопротивления движению.

Средства специальной физической подготовки.

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

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

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

Для развития силовой выносливости применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин.

- В воде. Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи). Использование инвентаря и оборудования:

Лопатки. В тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для

совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16х100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Гидротормозы. В качестве относительно легкого отягощения используют 2-й купальник или футболку, для большего отягощения используют разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

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

Блочный тренажер. Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

Средства технической подготовки.

• Кроль на груди.

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И. п. – стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавок между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами) с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание – коснуться пальцами поплавок или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону и снова меняется положение рук.
14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей — то же другой и т. д.
16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
17. То же, но с движениями ног дельфином.
18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений — шести-, четырех- и двухударной.
25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

• **Кроль на спине.**

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая вверх.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

6. То же с лопаточками.

7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

16. Плавание кролем на спине с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

19. Плавание кролем на спине, с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

•Брасс

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавков зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя дватри цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

17. Плавание брассом, согласуя 2 гребка руками с 1 гребком ногами.
18. Плавание брассом, согласуя 2 гребка ногами с 1 гребком руками.
19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25 – 50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

• Дельфин

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя у бедра
3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
7. И. п. — вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И. п. — руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары — сохранять новое положение рук. Повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй — завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий — начать пронос левой руки вперед, на четвертый — завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и. п.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т. д. (через каждый цикл движений).
14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором – в конце гребка руками.
15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т. д. в ритме двухударной слитной координации.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5, например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
26. То же, но с касанием кистями бедер.
27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Средства тактической подготовки.

Тренировка с тактической направленностью решает задачу освоения спортсменом основ тактического мастерства и дальнейшего совершенствования.

Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности пловцов и содержит разнообразные задания, как правило, плавания со сменой интенсивности по ходу дистанции или ориентировке на соперников. Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидерование, особенно на длинных и сверхдлинных дистанциях.

Существуют следующие основные тактические варианты проплывания дистанции:

- относительно равномерное проплывание дистанции (наиболее энергетически экономный вариант);
- относительно быстрое начало дистанции с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидерование;
- относительно медленное начало дистанции с финишным ускорением;
- с ускорениями по ходу дистанции, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).

Тренировка с тактической направленностью предъявляет особые требования к специальной физической подготовке пловца, которая является совокупностью физической, технической и психологической сторон подготовки.

В тактике необходима тщательная теоретическая подготовка, основанная как на изучении опыта ведущих пловцов, так и на тесном взаимодействии тренера и спортсменов в процессе постановки задания и анализе проделанной работы.

В циклических видах спорта (например, плавании, спринтерские дистанции в беге, и др.). Сходные моменты в тактическом плане характеризуются тем, что взаимодействие между партнерами возможно только в эстафетных соревнованиях. Контакт между противниками исключен. Тактика сводится к проявлению поведения на старте, к распределению усилий в предварительных и финальных соревнованиях.

Круговая тренировка.

Время выполнения упражнения 30-40 секунд, время на отдых и переход к следующей станции 60 секунд. Отдых между кругами 5 мин. количество кругов 2-4.

1-я станция. Прыжки со скакалкой.

2-я станция. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на гимнастическом мате.

3-я станция. Тяга резинового жгута.

4-я станция. Выпрыгивания вверх из положения упор присев.

5-я станция. Разгибания рук с гантелью из-за головы.

6-я станция. Отжимания от пола.

7-я станция. Поочередное выжимание гантелей вверх.

8-я станция. «Пулlover» на швейцарском мяче.

9-я станция. Броски медицинского мяча в парах.

10 -я станция. Подтягивания на перекладине. По окончании тренировки круговым методом обязательно выполнять упражнения на гибкость.

Средства специальной физической подготовки.

- Скоростные – плавание заданных отрезков;
 - задания с «форой».
- Повышающие выносливость
 - плавание на длинные дистанции;
 - выполнение упражнений на фоне усталости.
- Координационные
 - 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 тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.
 - Развитие специализированных восприятий. Основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.
- Повышающие гибкость
 1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
 2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
 3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
 4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).

5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенищами). Приподнять живот как можно выше, стараясь не оторвать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).
11. Лежа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам
18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при бросе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой — за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.
22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой — за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено — к себе.
23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назадвверх (взяв за кисти и опираясь коленом в спину).

24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз. 25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

26. Лежа на груди, рука согнута руку в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой — за кисть тянет локоть вверх-назад.

27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед. 28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Разминка перед соревнованиями.

Разминка перед соревнованиями должна полностью подготовить организм пловцов к предстоящему старту, причем не только физически, но и психологически. Она имеет сходство с разминкой перед тренировками и включает те же компоненты: упражнения на суше, плавание с помощью ног, плавание со средней или с высокой скоростью. Различие состоит лишь в том, что разминка перед соревновательными заплывами подразумевает немногим большее число сверхкоротких отрезков, проплываемых с максимальной скоростью, а также повышенное внимание отработке стартов и поворотов.

Разминка на суше должна проводиться мягко и плавно. Избегать резких движений. Разогреть мышцы и связки, поделаться упражнения на растяжку, чтобы, перед тем как начать в бассейне водную часть разминки, мышцы стали эластичными и готовыми эффективно совершать техничные движения во время плавания.

К моменту заплыва необходимо подходить в оптимальном психологическом состоянии. Иногда этому что-то мешает, и спортсмен либо чрезмерно «заведен» и нервничает, либо, наоборот, неподобающе спокоен для такого большого события. Исправить неполадки в настроении можно и с помощью плавательной разминки. Если спортсмен чрезмерно волнуется, поможет спокойное, мягкое плавание, без резких движений или серьезных усилий. Если спортсмен находится в состоянии предстартовой апатии, то, наоборот, надо проплыть некоторое количество коротких отрезков с максимальной или близкой к ней скоростью. Перед соревнованиями очень важно хорошо выспаться. При этом просыпаться надо как минимум за 3-4 ч до начала соревнований, чтобы нервная система успела активизироваться, тогда спортсмен почувствует себя в оптимальной боевой готовности, с отличным настроением, выходя на старт заплыва.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Методы обучения — теоретически обоснованные и проверенные на практике способы, и приемы работы тренера-преподавателя, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач. При обучении плаванию применяются три основных группы методов:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь тренера определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации урока, игры, объяснении ее правил. Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому. Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты. Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а тренер имеет обратную связь с ними.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия. Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому индивидуально в виде поощрения или замечания. Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание занимающихся на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом.

Все задания на уроке выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на предварительные (например, «Опустить лицо в воду!») и исполнительные (например, «Толчок!»). С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

К практическим методам относятся:

- метод практических упражнений;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

- преимущественно направленным на освоение спортивной техники;
- преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах.

Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая — на последующих. Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчлененно-конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

Методы развития физических качеств, называемые еще методами тренировки, подразделяются на:

- равномерный (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);
- переменный (равномерное преодоление с различными ускорениями по ходу дистанции);
- повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);
- интервальный (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).

Каждый метод может использоваться при плавании как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации и отдельных элементов.

Соревновательный (контрольный) метод тренировки – это прохождение основных дистанций в полную силу на соревнованиях или в условиях близких к ним (в группе под стартовую команду, с партнером). Этот метод обычно применяется перед соревнованием для проверки подготовленности спортсмена и для совершенствования прохождения дистанции (старт, поворот, равномерность прохождения, техника).

Игровой метод обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра является не только средством физического воспитания (т.е. характерной системой физических упражнений), но и эффективным методом обучения и воспитания.

Равномерный (равномерно-дистанционный) метод.

Предусматривает преодоление средних и длинных дистанций (400–1500 м и более) в равномерном темпе. Используется плавание с умеренной (65–75 %) и большей (75–85 %) интенсивностью. Равномерно-дистанционный метод

применяется главным образом для воспитания базовой выносливости и функциональных основ специальной выносливости спортсменов. Одной из разновидностей равномерно-дистанционного метода является плавание с умеренной и большей интенсивностью в течение заданного времени.

Переменный (попеременно-дистанционный) метод.

Включает чередование быстрого и медленного плавания (игру скоростей) на средних и длинных дистанциях. Характер воздействия метода на организм спортсменов зависит от длины отрезков проплывания с большой, субмаксимальной (85–95 %) или максимальной интенсивностью, от продолжительности малоинтенсивного плавания (отдыха).

Например, 400 м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 100 м) в виде 8 серий (15 м максимальной интенсивностью и 35 м свободно) или 800 м кролем в виде 8 серий (75 м с умеренной интенсивностью и 25 м с субмаксимальной интенсивностью).

Переменное плавание смягчает воздействие скоростной работы, позволяет совершенствовать и тактическое мастерство — умение распределить силы, переключаться с одной скорости на другую. Применение этого метода решает задачи развития базовой и специальной выносливости, а также скоростных возможностей.

Повторный метод.

Данный метод предусматривает проплавание серии отрезков от 15 до 200 метров и более с максимальной и субмаксимальной, т. е. со скоростью, близкой к соревновательной, и сравнительно продолжительными паузами для отдыха. Отдых должен быть продолжительным для восстановления организма с тем, чтобы спортсмен мог качественно выполнить очередные отрезки спортивной работы. Основная направленность метода — воспитание специальной выносливости и скоростных способностей.

Например, 10–16 раз по 15 м или 4–6 раз по 25 м со старта в полную силу одним из способов, отдых между повторениями не менее одной минуты; 4–8 раз по 50 м со старта с соревновательной скоростью, по одному повторению каждым способом в порядке комплекса, отдых между отрезками 2–3 минуты.

Интервальный метод.

Суть данного метода заключается в проплавание средних дистанций или их отрезков (например, 50, 100, 200 метров) с различной интенсивностью, сравнительно непродолжительными и строго регламентированными паузами отдыха (в среднем 10–30 секунд). Интервал отдыха характеризует сам метод тренировки и является основным показателем метода, т. к. именно ограниченный по продолжительности отдых между отрезками ставит спортсмена в условия, когда каждый последующий отрезок выполняется на фоне усталости (недовосстановления).

Например, 12 раз по 50 м (по три повторения каждым способом в порядке комплексного плавания) с интервалами отдыха 10–20 секунд. Или 10–12 раз по 100 метров комплексное плавание с интервалами отдыха 30 секунд. Или 12–16 раз по 50 м избранным способом с интервалом отдыха 15 секунд. В

некоторых случаях интервал отдыха между отрезками может последовательно изменяться в сторону уменьшения или увеличения, например, первый интервал отдыха — 10 секунд, потом 15 секунд, 20 секунд и т. д.

Интервальное плавание применяется для воспитания базовой и специальной выносливости пловцов. Однако при большом объеме упражнений и особенно при значительной интенсивности этот метод может стать причиной переутомления. Поэтому данный метод следует с большой осторожностью применять на этапе начальной подготовки.

Контрольно-соревновательный метод.

Предусматривается однократное или повторное прохождение в полную силу основной соревновательной или контрольной дистанции. Преимущественная направленность метода — воспитание специальной выносливости, а также скоростных возможностей в случае, если старты выполняются на коротких дистанциях.

В практике плавания широко используется и так называемый комбинированный метод, при котором сочетаются все вышеперечисленные методы. Одной из разновидностей метода является применение различных «горок». Например, 400 м комплексным плаванием, далее 300 м кролем на груди, 200 м брассом, 100 м на спине, 50 м баттерфляем — все с отдыхом одна минута (на первых трех дистанциях интенсивность умеренная, на предпоследней большая, на последней субмаксимальная).

Или 800 м, 400 м, 200 м кролем на груди или комплексного плавания, отдых между отрезками две минуты, интенсивность плавания постоянно увеличивается. Или 300 м, 150 м, 150 м, 300 м основным способом плавания с отдыхом одна минута между отрезками, дистанции второй половины горки проплываются на 3–5 секунд быстрее аналогичных дистанций первой половины.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

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

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

спортивно-технические показатели по этапам (годам);

- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;

- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

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

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

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

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта плавание, содержащих в своем наименовании словосочетания "вольный стиль", "на спине", "комплексное плавание", "открытая вода", слова "брасс" и "баттерфляй" определяются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, также учитывается при планировании спортивной подготовки:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта плавание допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Многолетняя спортивная подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Необходимо постепенно подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей на протяжении ряда лет. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по

образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и истощению приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное – он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

4.2. Учебно-тематический план приложение № 4 к Примерной программе

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.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	неотренированность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	спортивной деятельности			
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функционально и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. 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 дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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» (Глава V ФССП).

6. 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. (п. 12 главы VI ФССП)

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного

процесса,
а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы VI 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 или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

-обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

-обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки
(приложение №10 ФССП)**

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

Обеспечение спортивной экипировкой (приложение №11 ФССП)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировоч- ный этап (этап спортивной специализа- ции)		Этап совершенство- вания спортивно- го мастерств а		Этап высшего спортивно- го мастерства		
					количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1

			ося								
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающег ося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающег ося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающег ося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающег ося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающег ося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающег ося	-	-	2	1	3	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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). (пункт 13.2 ФССП)

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

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).(пункт 13.1 ФССП)

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказ № 999)

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- 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 и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ФССП по виду спорта плавание, утвержденный приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 1004, зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022г., регистрационный №71597.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Детская спортивная медицина [Текст] / [Абросимова Л. И., Архангельская И. А., Аулик И. В. и др.]; под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. - Москва: Медицина, 1980. - 439 с. : ил.; 22 см.
Лекарства и БАД в спорте = Drugs and nutritional supplement in sport :
- 2 Практик. рук. для спортив. врачей, тренеров и спортсменов / [Р. Д. Сейфулла, З. Г. Орджоникидзе, Г. З. Орджоникидзе и др.]; Под общ. ред. Р. Д. Сейфуллы, З. Г. Орджоникидзе. - М. : Литтерра, 2003. - 311 с. : ил.; 20 см.; ISBN 5-98216-003-2
- 3 Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теор. и практ. физ. культ. Матвеев Л.П. 2000, № 2, с. 28-37; № 3 с. 28-37.
- 4 Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983г.
- 5 Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.
- 6 Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). - 229, [1] с. : ил., табл.; 22 см.; ISBN 5-85009-946-8 (в обл.)
- 7 Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю. В. Верхошанский. - Москва : Советский спорт, 2013. - 215, [1] с. : ил., портр., табл.; 21 см. - (Атланты спортивной науки).; ISBN 978-5-9718-0609-7
- 8 Основы управления подготовкой юных спортсменов / [Н. Н. Балашова, Г. А. Гончарова, В. В. Ивочкин и др.] ; Под общ. ред. М. Я. Набатниковой. - Москва: ФиС, 1982. - 280 с.: ил.

- 9 Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000г.
- 10 Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 176 с. : ил.; 20 см. - (Наука - спорту).
- 11 Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
- 12 Современная система спортивной подготовки / [Е. М. Аксенов, А. С. Аруин, М. А. Годик и др.]; Под ред. Ф. П. Сулова и др. - М. : СААМ, 1995. - 445,[1] с. : ил.; 22 см.; ISBN 5-900844-03-8 (В пер.) : Б. ц.
- 13 Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Л.П. Макаренко. -Москва ГЦОЛИФК, 1985 г.
- 14 Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.1. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012г.
- 15 Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.2. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012г.
- 16 Теория и методика юношеского спорта[Учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры] Филин В.П. : / В. П. Филин. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 127,[2] с.; 22 см.
- 17 Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001, ISBN: 966-7133-01-X
- 18 Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. - Киев: Здоровья, 1990. - 200 с. : ил.; 22 см.; ISBN 5-311-00559-9 (В пер.) : 3 р. 30 к.
- 19 Программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» 2022г. / ГАУ РО «СШ «Елатьма», утв. 29.12.2021 г. приказом № 273/1

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ.

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- 2 Официальный интернет-сайт Всероссийской Федерации плавания (<https://russwimming.ru/>).
- 3 Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)