

Государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва
Приморского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета

« 29 » 12 2021 года
протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ СШОР
Приморского района

В.С. Горячев
« 30 » 12 2021 года
приказ № 233-г



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 ступень)
ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ

Этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Санкт-Петербург
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

I	Пояснительная записка	стр. 3-11
II	Нормативная часть	стр.12-38
III	Методическая часть	стр. 39-64
IV	Система спортивного отбора и контроля	стр. 65-79
V	Перечень материально-технического обеспечения	стр. 80-81
VI	Перечень информационного обеспечения	стр. 82-84

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Название базовых требований спортивной подготовки (2 степень), на основе которых разработана Программа

Программа спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта плавание (далее – Программа) разработана в соответствии с **базовыми требованиями спортивной подготовки (2 степень)** по виду спорта «плавание», утвержденными Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 06.09.2021 № 691-р, приложение № 7 (далее -БТСП).

Программа спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта плавание – это программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта плавание, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга, осуществляющей спортивную подготовку (2 степень), в соответствии с БТСП.

Спортивная подготовка (2 степень) осуществляется на базе ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга (далее - Учреждение), соответствующей требованиям к материально-технической базе, инфраструктуре организаций и иным условиям, установленным БТСП по виду спорта плавание.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки пловцов в период прохождения спортивной подготовки (2 степень) в Учреждении на этапах многолетней спортивной подготовки в соответствии с БТСП по виду спорта плавание и имеет следующую структуру:

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

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

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

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп на этапе начальной подготовки (НП), на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Т).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

1.2. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы

Подготовка спортсменов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной

цели, заключающейся в подготовке спортсмена, способного достичь высоких спортивных результатов. Цель многолетней подготовки спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки пловцов в период обучения и прохождения спортивной подготовки (2 ступень) и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по плаванию. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая тренировочным этапом и ставит конечной целью подготовку спортсменов высшей квалификации.

Достижение указанной цели зависит:

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

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в Учреждении.

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься видом спорта, на конкурсной основе, и не имеющие медицинских противопоказаний. На этапе начальной подготовки осуществляется разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение разносторонней физической подготовленности (развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

Группы на тренировочном этапе (Т) формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке и нормативов плавательной подготовки.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья спортсменов;

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

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным БТСП.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков
- освоение основ техники плавания
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств
- укрепление здоровья спортсменов
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание

Задачи подготовки спортсменов, занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го года:

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Задачи подготовки спортсменов, занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-го года:

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;

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

Задачи подготовки спортсменов, занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-го года:

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;
- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;
- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
- развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
- выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

Задачи подготовки спортсменов, занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4-го-5-го годов:

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;
- развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень)

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «плавание»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «плавание»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья спортсменов.

1.3 Срок реализации программы

Срок реализации программы – 7 лет, с учетом продолжительности подготовки на каждом этапе.

Продолжительность этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Тренировочный процесс ведется непрерывно 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). Программа рассчитана на 52 недели в год.

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

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

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию

преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами (вольный стиль, брасс, баттерфляй, на спине).

Вид спорта плавание входит в программу олимпийских игр и включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером - кодом -0070001611Я (табл. 1). На олимпийских играх разыгрывается 32 комплекта медалей в бассейнах и 2 – на открытой воде.

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

Таблица 1

**Номер вида спорта - плавания и спортивных дисциплин по плаванию
во всероссийском реестре видов спорта**

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
1	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 1500 м (бассейн 25м)	007	032	1	8	1	1	Я
			на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
			на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
			на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
			на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
			на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
			на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
			баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
			баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я			
баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я			
баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я			

баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
брасс 200 м	007	012	1	6	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	007	017	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль - смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль - смешанная	007	057	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
эстафета 4x 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л
эстафета 4x 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
эстафета 4x100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я

		эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
		эстафета 4x100 м - комбинированная - смешанная	007	056	1	6	1	1	Я
		открытая вода 3 км	007	052	1	8	1	1	Н
		открытая вода 3 км - группа	007	058	1	8	1	1	Н
		открытая вода 5 км	007	022	1	8	1	1	Я
		открытая вода 5 км - группа	007	059	1	8	1	1	Л
		открытая вода 7,5 км	007	053	1	8	1	1	Н
		открытая вода 10 км	007	023	1	6	1	1	Я
		открытая вода 16 км	007	024	1	8	1	1	Я
		открытая вода 25 км и более	007	025	1	8	1	1	Я
		открытая вода - эстафета 4x1250 м - смешанная	007	060	1	8	1	1	Я

Плавание как вид спорта, характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. На современных летних Олимпийских играх в плавании разыгрывается 32 комплекта медалей. Соревнования по спортивному плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50 метров) на дистанции от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде в виде заплывов на разные дистанции (5, 10, 25 км). Побеждает пловец (команда), первым пришедший к финишу. Саму дистанцию преодолевают различными способами, строго регламентированными правилами соревнований. К спортивным способам плавания относятся: вольный стиль (кроль на груди), баттерфляй (дельфин), плавание на спине (кроль на спине), брасс.

Нормативным документом, определяющим порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации, является Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). ЕВСК определяет как собственно нормативы, которые должен выполнить спортсмен для получения звания, так и условия, в которых эти нормативы должны выполняться: уровень соревнований, уровень противников, квалификацию судей. В плавании присваиваются следующие спортивные разряды и звания: Мастер спорта России международного класса (МСМК); Мастер спорта России (МС); Кандидат в мастера спорта (КМС); 1-й, 2-й и 3-й спортивные разряды; 1-й, 2-й и 3-й юношеские спортивные разряды.

Особенность плавания состоит в том, что пловец выполняет движения в условиях водной среды, где тело находится горизонтально, не имея твердой опоры. Вес пловца уравнивается подъемной силой воды и опорная система разгружается от обычных гравитационных нагрузок, что увеличивает двигательные возможности. Теплопроводность и теплоемкость водной среды, а также ее значительная плотность, повышают теплоотдачу и давление воды на поверхность тела, в результате чего учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ, что в сочетании с физической нагрузкой создает благоприятные условия для совершенствования физических качеств. Современная система занятий по плаванию обеспечивает пловцам хорошее гармоничное развитие мышечной системы и увеличение силовых показателей. Это происходит и потому, что занятия в воде чередуются с физическими упражнениями, выполняемыми на суше.

Система спортивной подготовки в плавании должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой плавания, развития физических, психических качеств для достижения высших спортивных результатов.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

Структура годичного цикла

Структура многолетней тренировки обуславливается следующим:

1. Среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов в различных способах плавания и на различных дистанциях;
2. Оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности пловцов и достигаются наивысшие результаты;
3. Индивидуальные способности пловцов и темпы роста их мастерства;
4. Возраст, в котором пловец начал занятия;
5. Возраст его, когда он приступил к специальной тренировке.

Выделяют три возрастные зоны в процессе многолетней подготовки: зону первых больших успехов, зону оптимальных возможностей, зону поддержания высоких результатов.

Планирование представляет собой основу управления спортивной тренировкой.

Построение спортивной тренировки пловцов исключительно сложный процесс подбора и определения оптимального соотношения различных структурных образований тренировочного процесса: макроциклов, периодов и этапов, мезоциклов, микроциклов и отдельных тренировочных занятий.

Различают планирование многолетней тренировки: перспективное (обычно 4-х летний олимпийский цикл), планирование годичного цикла (макроцикла) и текущее планирование (мезоцикла, микроцикла и отдельной тренировки).

Перспективное планирование отражает основные этапы многолетней подготовки пловцов: объем, интенсивность и направленность работы: контрольные нормативы на основных этапах подготовки пловцов и т.д.

Годовой план тренировок представляет собой часть перспективного. В нем подробно определены цель и задачи года, задачи по периодам тренировки, средства и методы, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок. Детализация годового плана подготовки по микро-, мезо- и макроциклам происходит при текущем планировании. В плане фиксируются тренировочные задания, их направленность, объем, интенсивность.

Текущее планирование осуществляется на основе годичного планирования. Основные документы: рабочие планы на квартал, месяц, неделю, план-конспект на каждый тренировочное занятие.

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки.

Тренировочный процесс как целое строится на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность.

В соответствии с градацией циклов тренировочного процесса в нем выделяют элементы его структуры: а) микроструктуру - структуру микроциклов и составляющих их отдельных звеньев; б) мезоструктуру - структуру мезоциклов; в) макроструктуру - структуру макроциклов.

Структура малых тренировочных циклов (микроциклов).

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса.

Длительность 1 неделя. Различают: *собственно тренировочные микроциклы*, в которых осуществляется основная подготовка; *подводящие*, которые строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям; *соревновательные*, которые имеют режим, установленный официальными правилами, регламентом конкретных состязаний; *восстановительные* вводятся в конце серии собственно тренировочных микроциклов. Варианты

распределения нагрузки и отдыха, средств и методов тренировки, форм занятий во многом определяются возрастом, полом, уровнем квалификации спортсменов.

В зависимости от чередования нагрузок и отдыха в микроцикле реакция организма спортсмена может быть трех типов:

1. максимальный рост тренированности;
2. незначительный тренировочный эффект или полное его отсутствие;
3. переутомление спортсмена.

Построение микроциклов зависит:

- а) от особенностей процессов утомления и восстановления в результате нагрузок отдельных занятий;
- б) от воздействия на спортсмена нагрузок, различных по величине и направленности;
- в) от динамики и продолжительности процессов восстановления после нагрузки;
- г) кумулятивного эффекта нескольких различных по величине и направленности нагрузок;
- д) от возможности использования малых и средних нагрузок с целью интенсивности у спортсменов процесса восстановления после значительных тренировочных нагрузок;
- е) от периодов и этапов тренировки;
- ж) от роста подготовленности спортсмена;
- з) от условий занятий.

В тренировочном процессе квалифицированные спортсмены (на этапе спортивного совершенствования) увеличивают общее количество тренировочных занятий за счет 2-4 разовых занятий в день. Сложным при этом является нахождение рационального соотношения между процессами утомления и восстановления. Ведущим является метод вариативности.

Элементы структуры микроцикла:

1. Длительность микроцикла и количество тренировочных занятий в нем;
2. Величина тренировочной нагрузки в каждом занятии;
3. Длительность тренировочной нагрузки в каждом занятии;
4. Длительность отдыха и его характер между занятиями;
5. Преимущественная направленность тренировочной нагрузки в занятии.

Типы и задачи мезоциклов.. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием.

Тренировочный мезоцикл состоит из 3-5 микроциклов общей продолжительности от 3 до 6 недель. Различают *втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные и соревновательные мезоциклы.*

Втягивающий мезоцикл: основной задачей является постепенное подведение к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Обеспечивается это применением упражнений, направленных на увеличение возможностей систем кровообращения и дыхания.

Базовый мезоцикл: проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. В тренировке применяются разнообразные средства, большие объемы, широко используются занятия с большими и интенсивными нагрузками.

Контрольно-подготовительный мезоцикл: включает в себя интегральную подготовку. В этот период широко применяются соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Предсоревновательный мезоцикл: включает в себя устранение мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствование технико-тактических возможностей. Особое внимание уделяется психологической подготовке спортсмена.

Количество и структура *соревновательных мезоциклов* определяется особенностями спортивного календаря и спецификой годового планирования. В течение тренировочного макроцикла проводится один или два соревновательных мезоцикла.

Планирование годового объема тренировочных упражнений, соотношение порционных объемов средств различной направленности интенсивности определяется на основе общих

закономерностей многолетней и возрастной динамики нагрузок, особенностей распределения нагрузок в четырехлетнем олимпийском цикле (Вайцеховский, 1979).

Годичный план тренировки определяет основные направления в решении двигательных и нагрузочных задач (планируется) использование средств общей и специальной физической подготовки на протяжении всего года.

Тренировка пловца строится по схеме большого цикла, который систематически повторяется. В каждом цикле сохраняется одна схема, а именно три периода: *подготовительный, соревновательный, переходный*.

Подготовительный период:

Его главная задача: повышение уровня разносторонней физической подготовленности, функциональных возможностей, моральных и волевых качеств и обеспечить достижение пловцом спортивной формы к периоду соревнований.

I этап - общий. Задачи: укрепление здоровья, повышение общего уровня физического развития, развитие физических качеств, повышение уровня общей работоспособности организма пловца, развитие способности управлять своими движениями.

Решение за счет средств ОФП (на суше).

II этап - специальный. Задачи: развитие специальной силы, гибкости, выносливости, повышение скоростных качеств, повышение специальной работоспособности, совершенствование техники основного способа, достижение спортивной формы. Специальная направленность тренировки носит избирательный характер. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

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

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

Соревновательный период:

Задача: стабилизация спортивной формы.

Основные средства: старты в условиях соревнований, средства нагрузочные и средства активного отдыха.

К нагрузочным средствам относятся упражнения на суше: специальная разминка, ходьба, бег, упражнения на силу, гибкость, упражнения на расслабление, дыхание.

Упражнения в воде: проплывание отрезков и дистанции основным способом.

Активный отдых.

Рост функциональных возможностей и спортивных результатов в этот период достигается за счет участия пловцов в серии официальных соревнований, на которых он приобретает привычку к условиям их проведения. Серия официальных соревнований заканчивается главным состязанием периода.

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

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

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

функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности;

устойчивость соревновательной техники;

текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и

т.д.

В перерывах между стартами проводится “поддерживающая тренировка”, которая обеспечивает сохранение достигнутого результата.

Переходный период:

Характеризуется частичной утратой спортивной формы. Задача: поддержание высокого уровня общей работоспособности и создание необходимых условий для повышения тренированности в следующем большом цикле.

Переключение пловца на новые виды деятельности.

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

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень), возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (2 ступень), количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание» (Приложение № 1 к БТСП)

Спортивная подготовка (2 ступень) в Учреждении осуществляется на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание». При определении продолжительности этапов спортивной подготовки (2 ступень) учитываются:

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

Нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки (2 ступень), минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и оптимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в Учреждении по виду спорта «плавание», представлены в таблице 2.

Таблица 2

Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень),
возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (2 ступень),
количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень)
в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание»
(в соответствии с Приложением № 1 к БТСП по виду спорту «плавание»)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)*	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	7*	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9*	12

*возраст занимающегося определяется на 31.12. текущего года

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 2 года.

На тренировочном этапе группы формируются из здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы, предусмотренные БТСП. Продолжительность этапа – 5 лет

Перевод по годам подготовки на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения нормативов, предусмотренных БТСП.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса (Приложение № 2 к БТСП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа), включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Содержание тренировочного процесса определяется тренером в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, перечнем требований к уровню подготовленности спортсменов.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

На основании годового плана спортивной подготовки ГБУ СШОР Приморского района утверждает план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Таблица 3

Требование к объему тренировочного процесса
(в соответствии с Приложением № 2 к БТСП по виду спорта «плавание»)

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
	Количество часов в неделю	6	9	14
Общее количество часов в год	312	468	728	936

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Режим тренировочной работы и тренировочный процесс подготовки пловцов на этапах спортивной подготовки (2 ступень) строится на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, реализующейся через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объема работы (количество часов в год): этап начальной подготовки – 312-468 часов; тренировочный этап – 728-936 часов;
- увеличение годового объема плавания с учетом пола, специализации, индивидуальных особенностей спортсмена, этапа спортивной подготовки;
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла («однопиковая», «двухпиковая», «трехпиковая» динамика нагрузки; последовательное возрастание или убывание нагрузки в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию соответствующих функциональных возможностей организма спортсменов (с учетом индивидуальных задач тренировочного процесса);
- возрастание в суммарном объеме доли работы в «жестких» режимах, предъявляющих высокие требования к системам анаэробного энергообеспечения;
- использование различного рода технических средств и природных факторов;
- увеличение объема соревновательной деятельности (количество стартов в год).

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут.

Периоды отдыха.

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

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

2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки (2 ступень) в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание» (Приложение № 3 к БТСП)

Спортивная подготовка пловцов включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка. А также участие в спортивных соревнованиях; инструкторская и судейская практика.

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 относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

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

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

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

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

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

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

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

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание» представлено в таблице 4.

Таблица 4

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта плавание (в соответствии с Приложением № 3 к БТСП по виду спорта «плавание»)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки (2 ступень)							
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1 год		Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет	
	БТСП %	СШОР %	БТСП %	СШОР %	БТСП %	СШОР %	БТСП %	СШОР %
Общая физическая подготовка (%)	55-57	57	50-53	53	43-46	46	32-35	35

Специальная физическая подготовка (%)*	18-21	21	23-25	25	26-29	29	33-36	36
Техническая подготовка (%)*	16-19	19	16-19	19	16-20	20	18-22	22
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1	1-2	1	1-3	2	1-4	3
Тактическая подготовка (%)	1-2	1	1-2	1	1-3	2	1-4	3
Психологическая подготовка (%)	1-2	1	1-2	1	1-3	1	1-4	1

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание» (Приложение № 4 к БТСП)

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки пловца. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие пловца в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке пловца, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

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

Спортивные соревнования в плавании являются одним из основных элементов, определяющих всю систему подготовки спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) по виду спорта «плавание»:

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

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

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта плавание представлены в таблице 5.

Таблица 5

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание» (Приложение № 4 к БТСП по виду спорта «плавание»)

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

Планирование соревновательной деятельности осуществляется по этапам подготовки на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, календарного плана спортивных мероприятий учреждения.

Лица, проходящие спортивную подготовку (2 ступень), направляются Учреждением, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий (Приложение № 5 к БТСП)

Частью тренировочного процесса являются тренировочные сборы в соответствии с таблицей 6.

Таблица 6

Перечень тренировочных мероприятий

(Приложение № 5 ФССП по виду спорта «плавание»)

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.2	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку (2 ступень) в ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга направляются на тренировочные мероприятия в соответствии с государственным заданием на финансовый год. Количество спортсменов, направляемых на тренировочные мероприятия определяется в соответствии с размером выделенного финансирования.

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа), включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Годовой объем работы (количество часов в год) составляет: этап начальной подготовки – 312-468 часов; тренировочный этап – 728-936 часов.

Примерные планы тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки изложены в лицах 7-13

Таблица 7

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
ГРУППА НП-1 ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАВАНИЯ**
6 часов в неделю, всего 52 недели, 312 часов

Раздел подготовки	Часы по программе	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
ОФП	178	15	15	15	15	15	13	15	15	15	15	15	15	178
СФП	66	5	6	6	5	5	6	8	5	5	5	5	5	66
Техническая подготовка	59	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	59
Теоретическая подготовка	3	1				1						1		3
Тактическая подготовка	3				1				1	1				3
Психологическая подготовка	3						1				1		1	3
Самостоятельная работа														
ВСЕГО ЧАСОВ	312	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312

Таблица 8

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
ГРУППА НП-2 ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАВАНИЯ**
9 часов в неделю, всего 52 недели, 468 часов

Раздел подготовки	Часы по программе	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
ОФП	248	15	15	15	15	15	13	15	15	15	15	15	15	178
СФП	117	5	6	6	5	5	6	8	5	5	5	5	5	66
Техническая подготовка	89	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	59
Теоретическая подготовка	5	1				1						1		3
Тактическая подготовка	5				1				1	1				3
Психологическая подготовка	4						1				1		1	3
Самостоятельная работа														
ВСЕГО ЧАСОВ	468	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312

Таблица 9

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
ГРУППА Т-1 ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАВАНИЯ**
14 часов в неделю, всего 52 недели, 728 часов

Раздел подготовки	Часы по программе	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
ОФП	335	28	28	27	29	30	26	26	27	28	28	27	31	335
СФП	211	17	18	18	18	17	16	19	19	17	18	17	17	211
Техническая подготовка	146	12	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	146
Теоретическая подготовка	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	15
Тактическая подготовка	14	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	14
Психологическая подготовка	7	1		1		1		1	1	1		1		7
Самостоятельная работа														
ВСЕГО ЧАСОВ	728	60	61	61	62	62	56	60	61	61	60	61	63	728

Таблица 10

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
ГРУППА Т-2 ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАВАНИЯ**
14 часов в неделю, всего 52 недели, 728 часов

Раздел подготовки	Часы по программе	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
ОФП	335	28	28	27	29	30	26	26	27	28	28	27	31	335
СФП	211	17	18	18	18	17	16	19	19	17	18	17	17	211
Техническая подготовка	146	12	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	146
Теоретическая подготовка	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	15
Тактическая подготовка	14	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	14
Психологическая подготовка	7	1		1		1		1	1	1		1		7
Самостоятельная работа														
ВСЕГО ЧАСОВ	728	60	61	61	62	62	56	60	61	61	60	61	63	728

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
ГРУППА Т-3 ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАВАНИЯ**
18 часов в неделю, всего 52 недели, 936 часов

Раздел подготовки	Часы по программе	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
ОФП	328	28	28	28	29	28	25	27	27	27	27	27	27	328
СФП	337	28	28	28	30	28	26	28	28	28	28	28	29	337
Техническая подготовка	206	17	18	17	17	17	17	17	17	17	17	17	18	206
Теоретическая подготовка	28	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	28
Тактическая подготовка	28	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	28
Психологическая подготовка	9	1		1		1		1	1	1	1	1	1	9
Самостоятельная работа														
ВСЕГО ЧАСОВ	936	78	78	78	81	78	72	78	78	78	78	78	81	936

Таблица 12

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
ГРУППА Т-4 ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАВАНИЯ**
18 часов в неделю, всего 52 недели, 936 часов

Раздел подготовки	Часы по программе	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
ОФП	328	28	28	28	29	28	25	27	27	27	27	27	27	328
СФП	337	28	28	28	30	28	26	28	28	28	28	28	29	337
Техническая подготовка	206	17	18	17	17	17	17	17	17	17	17	17	18	206
Теоретическая подготовка	28	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	28
Тактическая подготовка	28	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	28
Психологическая подготовка	9	1		1		1		1	1	1	1	1	1	9
Самостоятельная работа														
ВСЕГО ЧАСОВ	936	78	78	78	81	78	72	78	78	78	78	78	81	936

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
ГРУППА Т-5 ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАВАНИЯ**
18 часов в неделю, всего 52 недели, 936 часов

Раздел подготовки	Часы по программе	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
ОФП	328	28	28	28	29	28	25	27	27	27	27	27	27	328
СФП	337	28	28	28	30	28	26	28	28	28	28	28	29	337
Техническая подготовка	206	17	18	17	17	17	17	17	17	17	17	17	18	206
Теоретическая подготовка	28	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	28
Тактическая подготовка	28	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	28
Психологическая подготовка	9	1		1		1		1	1	1	1	1	1	9
Самостоятельная работа														
ВСЕГО ЧАСОВ	936	78	78	78	81	78	72	78	78	78	78	78	81	936

Основными формами тренировочной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных фильмов, видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия (сбора); медико-восстановительные мероприятия; участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки, а также индивидуальные тренировочные занятия назначаются тренером (тренерами), отвечающим за подготовку конкретного спортсмена с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными БТСП.

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в тренировочных группах - 3-х часов;

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения спортсменами звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у спортсменов, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занимающиеся тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах тренировочного этапа должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Лица, проходящие спортивную подготовку (2 ступень) должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования.

Таблица 14

Примерный план инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий	Срок реализации
- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. - Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. - Обучение основным техническим элементам и приемам.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

	<ul style="list-style-type: none"> - Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. - Подбор упражнений для совершенствования техники плавания. - Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях

Таблица 15

Условия присвоения квалификационных категорий спортивным судьям по виду спорта "плавание"

Квалификационная категория	Стаж в предыдущей категории (лет)	Наименование судейской должности	Практика судейства														18	19	20	21	22	
			Судейство соревнований рангом не ниже																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
Юный судья		Судья - секундометрист																				
		Судья на повороте																				
		Судья на финише														5			1	+		
		Судья при участниках																				
		Дополнительные условия	1. Срок выполнения условий для присвоения второй квалификационной категории - 1 календарный год, предшествующих дате представления. 2. Для присвоения квалификационной категории необходима практика спортивного судейства не менее указанного количества раз на соревнованиях соответствующего ранга в соответствующих судейских должностях 3. Судейство соревнований более высокого ранга засчитывается за судейство любого из соревнований более низкого ранга в той же судейской должности.																			

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку (2 ступень), может быть зачислено в СШОР, только после успешной сдачи вступительных испытаний в соответствии с БТСП и при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в установленном порядке.

Зачисление в СШОР осуществляется при наличии медицинской справки по форме согласно приложению № 4 к Порядку проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних, утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10 августа 2017 г. № 514н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» или при наличии медицинского заключения о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях) по форме, утвержденной 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)». Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, утвержденной 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)».

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, проводятся:

в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;

при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения лиц, занимающихся физической культурой и спортом, осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, занимающегося физической культурой и спортом;

4 этап: составление "физиологической" кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса.

При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Оказание медицинской помощи лицам, занимающимся спортом, осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами и антидопинговыми правилами и стандартами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее - антидопинговые правила).

В случае необходимости использования при оказании медицинской помощи лицам, занимающимся спортом, запрещенных в спорте субстанций и/или запрещенных методов, включенных в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, необходимо использовать процедуру оформления разрешения на терапевтическое использование в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию Всемирного антидопингового кодекса.

Основанием для допуска лица, занимающегося спортом, к спортивным мероприятиям является наличие у него медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

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 нервнопсихической 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;
- гипероксия.

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.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий.

Средства восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические) представлены в таблице 16.

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические	
<ul style="list-style-type: none"> - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; 	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
<ul style="list-style-type: none"> - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня. 	
Психологические	
<ul style="list-style-type: none"> 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	
<ul style="list-style-type: none"> - рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани 	В течение всего периода реализации программы

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия, направленные на проведение разъяснительной работы среди занимающихся для профилактики применения допинговых средств, консультации спортивного врача. Мероприятия антидопинговой программы в ГБУ СШОР преследует следующие цели:

- Обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- Обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- Увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Основные понятия и термины

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 исследований, 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.

Теоретическая часть

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, осуществляющие спортивную подготовку, 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный 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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга, а также в разделе «Антидопинг» на сайте ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга в сети интернет.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов в ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга реализуются образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий.

Таблица 17

ПЛАН антидопинговых мероприятий ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга

Этап подготовки	Вид мероприятия	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения мероприятия
Этап начальной подготовки	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» (проверка лекарственных препаратов)		Тренер	1 раз в квартал
	Антидопинговая викторина	Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	Обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер	1-2 раз в год

	Семинар для тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Ответственный за антидопинговое обеспечение	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год
	Антидопинговая викторина	Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	Обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер	1-2 раз в год
	Семинар для спортсменов и тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств	Ответственный за антидопинговое обеспечение	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Семинар	Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на терапевтическое исключение. Система АДАМС.	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раз в год

Примеры лекций:

1. Допинг – элементарное понятие. Влияние допинга на здоровье спортсмена.
2. Антидопинговые организации.
3. Порядок проведения обязательного допингового контроля.

Примеры практических занятий:

1. Семинар с 5-минутными докладами на тему «Влияние допинга на здоровье спортсменов».
2. Проведение дискуссии среди занимающихся на тему «Мое отношение к допингу».

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение № 6 к БТСП)

Тренировочные занятия на этапах спортивной подготовки (2 ступень) направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий плаванием.

При организации тренировочного процесса тренер должен руководствоваться следующими принципами:

1.1. Принцип единства обучения и воспитания:

При занятиях плаванием создаются условия для воспитательной работы. Для достижения поставленной цели (научиться плавать, достичь определенного спортивного результата) занимающемуся приходится выполнять различные упражнения, преодолевая при этом усталость, а иногда и страх. Это способствует воспитанию волевых качеств.

Однако упражнения сами по себе не воспитывают моральных качеств. Спортсмены воспитываются в процессе общения и взаимодействия с другими людьми. При занятиях плаванием спортсмены объединяются в группы, коллективы. Взаимоотношения между членами коллектива, его традиции и общий стиль работы оказывают решающее влияние на эффект воспитательной работы.

Организатор и руководитель такого коллектива - тренер. Тренер наделен особыми правами, полномочиями и несет ответственность за работу коллектива, формирует стиль его работы и традиции, регулирует взаимоотношение между членами коллектива, отвечает за воспитательную работу, за организационную связь обучения и воспитания.

Основным методом воспитательной работы тренера является метод убеждения. Наряду с ним могут применяться методы поощрения и наказания.

1.2. Принцип сознательности и активности.

Активность занимающихся и их поведение на занятиях определяется отношением к итоговой цели, целеустремленностью и пониманием того, что необходимо сделать для достижения намеченной цели, осознано относятся к выполнению тех или иных упражнений.

Путь от начинающего спортсмена к званию мастера спорта может длиться несколько лет. Но далеко не все могут тренироваться активно и целеустремленно не нарушая режима тренировки и в кое чем отказывая себе. Чтобы отношение спортсменов было целеустремленным, необходимо ставить перед ним ряд конкретных задач, последовательное решение которых обеспечит достижение цели. Необходимо намечать конкретные задачи на каждый месяц, неделю, тренировку.

Целеустремленность занимающихся, сознательное отношение к занятиям - основа, обеспечивающая их активность. Для обеспечения активного выполнения всех заданий тренеру необходимо сделать занятия увлекательными, эмоциональными, интересными.

Сочетание сознательного отношения с увеличением обеспечивает активность занимающихся и высокую эффективность обучения и тренировки. Эмоциональность занятий повышается путем использования игрового и соревновательного методов организации выполнения упражнений, применения разнообразных комплексов целенаправленных упражнений, созданием наилучших условий для занятий.

1.3. Принцип доступности.

Чрезмерно трудное задание может оказаться просто невыполнимым для недостаточно подготовленного к ним занимающегося. Все предлагаемые спортсмену задания необходимо соразмерить с возможностями занимающегося, но это не значит, что следует использовать только такие упражнения, которые могут выполняться легко, без усилий и физического напряжения. Задания могут быть трудными, но выполнимыми, доступными спортсмену при определенной мобилизации им своих сил и возможностей.

Тренеру необходимо учитывать и то какие последствия окажет выполнение тех или иных упражнений на организм спортсмена. Ежедневные большие нагрузки могут привести

к перетренированности, снижению работоспособности, а иногда и к патологическим изменениям в организме.

Трудность упражнения определяется не только структурой движения, но и величиной физических усилий, а также зависит от подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся.

1.4. Принцип систематичности и последовательности.

Для выполнения трудного упражнения, занимающийся должен освоить более легкие подводящие упражнения, спортсмену необходимо развить качества и приобрести навыки и умения, которые требуются для выполнения трудного упражнения. Необходимо отметить, что формирование навыков (при обучении) и развитие функциональных возможностей спортсмена (при тренировке) осуществляются успешнее тогда, когда между повторениями упражнений в одном занятии и между учебными занятиями проходит определенное время. Поэтому обучение и тренировка должны проводиться по определенной системе с последовательным переходом от одних упражнений к другим.

Обучение является целостным процессом, состоящим из ряда органически связанных между собой звеньев - тренировок.

База для решения задач очередной тренировки закладывается на предыдущих занятиях; на каждой тренировке создаются предпосылки для решения задач последующих тренировок.

Составляя план работы, тренер руководствуется следующими правилами, вытекающими из принципа систематичности и последовательности: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от легкого к трудному.

1.5. Принцип прочности и научности.

Для того чтобы навыки выполнения относительно простых движений способствовали освоению более сложных, трудных упражнений, необходимо достаточно прочно освоить эти простые движения.

Для достижения высоких спортивных результатов пловец должен овладеть техникой плавания, необходимо чтобы у него сформировался прочный двигательный стереотип, навык.

Формирование двигательного навыка происходит, когда человек многократно выполняет какое-нибудь сложное движение. Впервые выполняя упражнения в коре головного мозга возникает много очагов возбуждения, причем процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, напрягаются не только те мышцы работа которых обеспечивает выполнение движений, но и те, которые в этот момент движения должны быть расслаблены. Движения выполняются угловато, не точно. При многократном повторении изучаемого движения создаются условные двигательные рефлекссы.

Человеку при обучении плаванию приходится выполнять движения в непривычной среде. Сопротивление воды связывает, сковывает движения. В кору головного мозга поступает масса непривычных сигналов - импульсов от различных рецепторных систем организма. Возбуждение усиливается и психологическим фактором, боязнью захлебнуться.

Таким образом в формировании двигательных навыков в плавании выделяют четыре фазы: а) фаза освоения с водой, обучение занимающихся умению ощущать воду и выполнять в ней самые простые движения; внушение занимающимся уверенности в том, что они могут научиться плавать и смогут преодолеть страх перед водой.

б) фаза изучения отдельных плавательных движений, сочетание этих движений между собой и соединение их в целостное действие.

в) фаза устранения излишних движений, излишнего мышечного напряжения и закрепления навыка плавания.

г) фаза дальнейшего совершенствования навыка в плавании, уточнение индивидуального стиля пловца, внесение некоторых изменений в двигательные навыки в соответствии с изменившимися функциональными возможностями пловца, совершенствованием техники.

Стиль пловца необходимо постоянно совершенствовать и изменять привычную структуру движения. Это вызвано тем, что техника плавания постоянно совершенствуется, появляются более новые рациональные варианты выполнения отдельных элементов плавательных движений.

В процессе обучения и тренировки большое внимание следует обращать на развитие у занимающихся способностей ориентироваться в воде и управлять своими движениями, на развитие физических качеств и координационных возможностей.

1.6. Принцип наглядности.

При обучении образное представление формируется быстрее, когда объяснение дополняется показом, демонстрацией т.е. с использованием наглядного метода.

При обучении плаванию наглядность обеспечивается показом изучаемых движений преподавателем или его помощником, демонстрацией кинокартин, кинокольцовок, кинограмм, рисунков, а также видеоманитофонной записи с сопровождением словесного объяснения, продуманной жестикой, использованием образных выражений (Парфенов В.А., 1981).

1.7. К специфическим принципам спортивной тренировки относят:

- а) принцип направленности к высшим достижениям;
- б) принцип единства общей и специальной подготовки спортсменов;
- в) принцип непрерывности тренировочного процесса.
- г) принцип постепенного и максимального увеличения тренировочных требований;
- д) принцип волнообразного изменения величины тренировочных нагрузок;
- е) принцип цикличности тренировочного процесса.

Основными методами обучения, посредством которых тренер воспитывает у занимающихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания являются:

а) Словесные методы. С помощью них у спортсменов создают предварительное представление об изучаемом движении, о его форме и характере, а также развивают умения анализировать созданное педагогом представление о движении, устанавливать и устранять ошибки.

Видами словесных методов является: объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет.

Специфика проведения занятий предъясняет с словесным методом свои требования, а именно подробное объяснение проводится на суше, а в воде напоминают о главных деталях, не допуская переохлаждения спортсменов.

б) Наглядные методы обеспечивают создание у занимающихся конкретного представления об изучаемом действии, движении или упражнении. Они включают в себя: показ упражнений, учебных наглядных пособий, кинокольцовок, учебных фильмов.

в) Практические методы. В группу практических методов входят: метод упражнения, игровой, соревновательный. Главным является метод упражнения.

При обучении плаванию широко используются следующие приемы: облегчение или усложнение условий выполнения движений, медленное плавание, выполнение упражнений в парах, контрастные приемы.

В зависимости от задач урока наибольший эффект достигается при комплексном использовании различных методов и методических приемов.

Общие рекомендации по проведению тренировочных занятий.

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает - 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

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

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

этапа многолетней и периода годичной подготовки;
уровня квалификации и тренированности спортсмена;
задач, поставленных в том или ином занятии.

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

В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности применяются для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований.

Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке. Программы занятий комплексной направленности предусматривают применение средств, в равной степени способствующих решению задач:

повышения скоростных возможностей, мощности и емкости анаэробной алактатной системы энергообеспечения; повышения мощности и емкости анаэробной лактатной системы энергообеспечения и мощности аэробной; совершенствования техники решение задач тактической подготовки и др.

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

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

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

Требования к участию спортсменов, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях:

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, направляется СШОР на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки, календарным планом спортивных мероприятий, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях. Спортсмены, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

Соответствия возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;

Соответствия уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской квалификации и правилам вида спорта плавание;

Выполнения плана спортивной подготовки;

Прохождения предварительного соревновательного отбора;

Наличия соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Соблюдения общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

Выполнения Правил внутреннего распорядка, утвержденных локальным актом СШОР;

Выполнения требований инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденных локальными актами СШОР.

Сотрудники, назначенные ответственными за направление спортсменов на спортивные соревнования, обеспечивают контроль безопасности участников в период проведения, проведение мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомление с инструкциями по охране труда, жизни, здоровья, утвержденными локальными актами учреждения, рациональным расходованием выделенных средств.

Персональный состав участников спортивных соревнований определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров;

Лица, ответственные за организацию направления на спортивные соревнования представляют для утверждения проект приказа о направлении на спортивные соревнования, смету расходов, обеспечивают страхование жизни и здоровья участников.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) и лиц ее осуществляющих в тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах):

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства учреждением могут организовываться, и проводится тренировочные мероприятия (тренировочные сборы), являющиеся составной частью процесса спортивной подготовки. Тренировочные мероприятия проводятся в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки и содержащимся в программе календарным планом тренировочных мероприятий. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом перечня тренировочных сборов, установленным БТСП по виду спорта плавание.

Лица, принимающие участие в тренировочных мероприятиях обязаны:

выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом учреждения;

выполнять требования Устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;

выполнять требования инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами учреждения.

персональный состав участников тренировочного мероприятия определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров;

лица, ответственные за организацию тренировочных мероприятий представляют для утверждения проект приказа о направлении на тренировочное мероприятие, смету расходов на проведение тренировочного мероприятия, обеспечивают страхование жизни и здоровья участников;

сотрудники, назначенные ответственными за организацию и проведение конкретного тренировочного мероприятия обеспечивают контроль безопасности участников в период проведения, выполнение в полном объеме плана тренировочной работы, мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомление с инструкциями по охране труда, жизни, здоровья, утвержденными локальными актами учреждения, рациональным расходованием выделенных средств.

Требования к участию спортсменов, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) и лиц ее осуществляющих в тренировочном процессе.

Тренировочный процесс спортсменов, проходящих спортивную подготовку, проводится в соответствии с утвержденными годовыми планами спортивной подготовки. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием тренировочных занятий. Спортсмены обязаны соблюдать следующие требования при проведении тренировочных занятий:

выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом учреждения;

выполнять требования Устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;

выполнять требования инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами учреждения.

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

- вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой, а в случае проведения соревнований – на организаторов мероприятия;
- допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через вахту по установленному порядку.

Тренер обязан:

- производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- подавать докладную записку администрации Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке: тренер является в бассейн к началу прохождения спортсменов через вахту. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается. Тренер обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна; выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера. Тренер обеспечивает своевременный выход спортсменов из помещения ванны бассейна в душевые.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся; присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается; спортсмены и группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна. Нырание в бассейне разрешается только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды;

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

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

Особенности спортивной подготовки (2 ступень) на этапах в рамках Программы

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

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

использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

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

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

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

Влияние физических качеств на результативность

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

– тренировочные занятия с юными спортсменами должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «плавание», отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой;

– тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

– в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте.

Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным пловцам путь к дальнейшему прогрессу. В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

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, охватывающий возрастной диапазон от 8 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.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности спортсмена имеют гетерохронное развитие (разновременность, асинхронность, несовпадение во времени фаз развития отдельных органов и функций). Двигательные способности отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

Для юных пловцов на основании массовых обследований спортсменов данной специализации были разработаны таблицы сенситивных периодов различных показателей физического развития, физических качеств, двигательных способностей, компонентов специальной работоспособности. Отметим, что эти периоды могут быть разными у детей занимающихся и не занимающихся спортом.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

Таблица 18

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств, двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек – пловцов от 8 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-	11-	12-	13-	14-	15-	16-
			11	12	13	14	15	16	17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические способности				С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С	

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и не сильно развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Таблица 19

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств, двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности мальчиков – пловцов от 8 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-	11-	12-	13-	14-	15-	16-
			11	12	13	14	15	16	17
Длина тела				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Масса тела					С	В	ОВ	В	В
ЖЕЛ		С	С	С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	В	С			
Подвижность в суставах	В	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	С	С	В	ОВ	ОВ	В	С	
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	С	ОВ	ОВ	С		

Анаэробно-гликолитические способности						С	ОВ	В	ОВ
Скоростные способности		С	С	С	С	С	В	В	С
Быстрота	В	С	С	С	С	С	С		
Абсолютная сила	С	С	С	С	С	В	С	С	ОВ
Максимальная сила						С	В	ОВ	С
Общая силовая выносливость	С	С	С	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость					С	В	В	ОВ	В
Скоростно-силовые способности						С	В	ОВ	В
Сила гребковых движений				С	В	С	В	ОВ	В

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице 20 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в плавании, в соответствии с БТСП.

Таблица 20

Влияние физических качеств на результативность
(в соответствии с Приложением № 6 к БТСП по виду спорту «плавание»)

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.

3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (2 ступень) с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Качество занятия по плаванию во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

- Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

- Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения (длина отрезка, дисциплина), координационную сложность (выбор способа плавания), условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования

нагрузки спортсменов: по уровню плавательной и физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

- Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

- Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях.

Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлекания при проведении занятий на воде и для более целесообразного использования времени занятий.

- Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям плаванием, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники плавания: изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов, развиваются физические качества.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка, и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов.

Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершает занятие обязательным подведением итогов.

Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);

- неспецифические (относят общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;

- имитационные упражнения.

К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

– вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

– словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

– наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

– методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

– методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

– методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

– методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по плаванию используются следующие *методы организации спортсменов*:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения с водной средой, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса).

Планы-конспекты тренировочных занятий

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условий реализации и периодов подготовки и т.д.

Примерный план-конспект тренировочного занятия представлен в таблице 21.

Таблица 21

Примерный план-конспект тренировочного занятия на этапе НП

Основные задачи занятия:

1. Обучать технике плавания кролем на груди.
2. Воспитывать физические качества.

Части занятия	Частные задачи занятия	Средства тренировки	Методы тренировки	Время выполнения. мин
Подготовительная	Сообщить цели и задачи занятия. Настроить на выполнение работы.	-	Словесные	3
	Подготовить организм к предстоящей работе	ОРУ СУ (имитационные)	Строго-регламентированного упражнения	10
Основная	Обучить технике плавания кролем на груди	СПУ СУ (подводящие)	Строго-регламентированного упражнения, частично-регламентированного упражнения, стандартного упражнения, переменного упражнения	20
	Комплексно воспитать физические качества	СУ СПУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения	15
Заключительная	Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги.	ОРУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения	12

Тренер на основании программного материала учитывая пол, возраст и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, планирует последовательность изучения программного материала, составляет планы-конспекты тренировочных занятий.

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

Содержание задач тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки в рамках Программы приведены в таблице 22

Таблица 22

Разделы подготовки	Задачи тренировочного процесса
Общая физическая подготовка	- Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов посредством выполнения общеподготовительных упражнений.

(ОФП)	<ul style="list-style-type: none"> - Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учетом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений родственных видов спорта. - Поддержание и повышение общего функционального уровня посредством выполнения общеподготовительных упражнений. - Подготовка к максимальным нагрузкам с учетом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений. - Достижение необходимых приспособительных перестроек в организме посредством выполнения общеподготовительных упражнений. - Повышение аэробных возможностей организма посредством выполнения общеподготовительных упражнений при равномерном режиме работы. - Укрепление опорно-мышечного аппарата посредством выполнения скоростно-силовых упражнений.
Специальная физическая подготовка (СФП)	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование системы энергообеспечения соревновательной деятельности с учетом специфики вида спорта и соревновательной дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы). - Достижение и совершенствование приспособительных перестроек организма с учетом специфики соревновательной деятельности посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы). - Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Развитие и совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы, определяющих эффективность соревновательной деятельности в избранном виде спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. - Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата при выполнении соревновательных упражнений посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации.
Техническая подготовка (ТП)	<ul style="list-style-type: none"> - Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством

	<p>выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. - Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. - Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. - Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений.
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование способности распределения сил на дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. - Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. - Изучение тактики преодоления соревновательных дистанций сильнейшими пловцами мира. - Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. - Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. - Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования. - Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований. - Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях. - Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний. - Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки первый год.

Плавательная подготовка:

1. Упражнения по освоению воды:

- погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
 - лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
 - скольжение на груди, на спине, на боку;
 - упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
 - соскок в воду с низкого борта;
 - подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т. д.
- 2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:**
- 2.1. Кроль на груди:**
- у бортика (опоры);
 - без опоры с различным положением рук;
 - с доской.
- 2.2. Упражнения руками с дыханием:**
- стоя на дне движения руками;
 - с доской на задержке дыхания.
- 2.3. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:**
- у опоры (бортика);
 - без опоры попеременно;
 - с доской сцепления.
- 2.4. Кроль на спине:**
- упражнения движения ногами на спине:
 - а) у опоры (бортика);
 - б) без опоры с различным положением рук;
 - упражнения движения руками на спине:
 - а) без опоры (без движения ногами, в скольжении);
 - б) с доской;
 - упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а) попеременно движения рук и ног;
 - б) на сцепление;
 - в) одновременно движения рук и ног.
- 2.5. Брасс:**
- упражнения движения ногами брассом:
 - а) у опоры;
 - б) с доской;
 - в) без опоры;
 - упражнения движения руками брассом:
 - а) стоя на дне;
 - б) с доской;
 - в) без опоры (ногами кроль, дельфин);
 - упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а) отдельно (руки с подхватом ног);
 - б) на наименьшее количество гребков.
- 2.6. Баттерфляй – дельфин:**
- упражнения движения ногами – дельфин:
 - а) с опорой;
 - б) с доской;
 - в) без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);
 - упражнения движения руками – дельфин:
 - а) стоя на дне;
 - б) с доской;
 - в) с ногами кроль на груди, брасс;
 - упражнения для согласования рук и ног способа дельфин:
 - а) отдельно (3-х ударный или многоударный дельфин).
- 2.7. Старты:**

- на спине:
- а) скольжение с ногами кроль, дельфин;
- б) с движением руками под водой (одной или одновременно руками);
- старт на груди:
- а) спад в воду из положения сидя на бортике;
- б) спад в воду из положения сидя на бортике;
- в) прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверх (с махом рук);

2.8. Повороты:

- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

Общая физическая подготовка:

1. Строевые упражнения, ходьба, бег.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - маховые движения руками вперед, назад;
 - попеременно движения руками вперед, назад;
 - наклоны вперед, в сторону;
 - движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;
 - упражнение на расслабление; упражнение на координацию.

Этап начальной подготовки второй год

Плавательная подготовка.

Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов совершенствования в технике:

Кроль на груди:

- Плавание в полной координации.
- Плавание одними руками.
- Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
- Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
- Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.
- Плавание с «обгоном».
- Плавание с «двухсторонним дыханием».
- Плавание попеременное движение руками кролем.
- Плавание двух-, четырех-, шести- ударным кролем.

Кроль на спине:

- Плавание кролем на спине в полной координации.
- Плавание попеременное движение руками на спине.
- Плавание с «подменой» и «обгоном».
- Плавание на «сцепление».
- Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

Дельфин:

- Плавание дельфином с помощью движений рук.
- Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.
- Плавание движения руками дельфином, ногами – кролем.
- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

Брасс:

- Плавание движений руками – брасс, ногами – дельфин.
- Плавание движений руками – брасс, ногами – кроль.
- Плавание движения руками – брасс с доской.
- Плавание на спине ногами брассом.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
- Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты:

- Старт со скольжением на дальность.
- Обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином.
- Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.
- Повороты, применяемые в комплексном плавании.

Подвижные игры в воде и элемент водного поло:

- Пятнашки с нырянием.
- Салки с мячом.
- Игра «водное поло» с упрощенными правилами.
- Эстафеты.

Основные тренировочные упражнения:

1. Проплывание в умеренном темпе дельфином – до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.
2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п x 1000м или п x 800м (отд. 1-3), 4 x 600м и п x 400м (отд. 30-60 секунд).
3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами:
п (20) x 50 (отд. 15 сек.); п x 200 (30-60); п (15) x 100 (30 сек.); п x 400 (60 сек.)
4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п x 300 (отд. 1 мин.); п x 500 (1-2 мин.)(п)
5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200м (2 x 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).
6. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе (в виде п x 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 x 100 отд. 10 сек.)

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 и 2 года

Задачи подготовки спортсменов на тренировочном этапе 1-го года:

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Задачи подготовки спортсменов на тренировочном этапе 2-го года:

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;

- выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

В тренировочном процессе тренировочных групп 1,2 годов обучения применяются следующие упражнения:

- Кроль на груди.
- Плавание кролем на сцепления.
- Плавание с помощью движения ногами дельфином.
- Темповое плавание на коротких отрезках двухстандартным кролем с высоко поднятой головой.
- Кроль на спине.
- Плавание на спине с помощью движений одними ногами.
- Плавание на спине с помощью движений одними руками.
- Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.
- Плавание на спине на сцепление.
- Плавание на спине с различными вариантами дыхания.
- Дельфин. Плавание дельфином с помощью движений одними руками.
- Плавание с помощью движений одними ногами дельфином.
- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
- Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами кролем.
- Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием движений руками и ногами и плоским положением тела.
- Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды.
- Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками.

Задачи подготовки спортсменов на тренировочном этапе 3-го года:

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;
- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;
- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
- развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
- выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

Задачи подготовки спортсменов на тренировочном этапе 4-го-5-го года:

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;
- развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

В тренировочном процессе групп 3, 4 и 5 годов применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на

более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов. Начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

Плавательная подготовка.

Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов совершенствования в технике.

Кроль на груди:

- Плавание в полной координации.
- Плавание одними руками.
- Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
- Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
- Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.
- Плавание с «обгоном».
- Плавание с «двухсторонним дыханием».
- Плавание попеременное движение руками кролем.
- Плавание двух -, четырех-, шести- ударным кролем.

Кроль на спине:

- Плавание кролем на спине в полной координации.
- Плавание попеременное движение руками на спине.
- Плавание с «подменой» и «обгоном».
- Плавание на «сцепление».
- Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

Дельфин:

- Плавание дельфином с помощью движений рук.
- Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.
- Плавание движения руками дельфином, ногами – кролем.
- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

Брасс:

- Плавание движений руками – брасс, ногами – дельфин.
- Плавание движений руками – брасс, ногами – кроль.
- Плавание движения руками – брасс с доской.
- Плавание на спине ногами брассом.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
- Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты:

- Старт со скольжением на дальность.
- Обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином.
- Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.
- Повороты, применяемые в комплексном плавании.

Подвижные игры в воде и элемент водного поло:

- Пятнашки с нырянием.
- Салки с мячом.
- Игра «водное поло» с упрощенными правилами.
- Эстафеты.

Основные тренировочные упражнения:

1. Проплывание в умеренном темпе дельфином – до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.
2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п x 1000м или п x 800м (отд. 1-3), 4 x 600м и п x 400м (отд. 30-60 секунд).

3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами: п (20) x 50 (отд. 15 сек.); п x 200 (30-60); п (15) x 100 (30 сек.); п x 400 (60 сек.)
4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п x 300 (отд. 1 мин.); п x 500 (1-2 мин.) (п)
5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200м (2 x 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).
6. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе (в виде п x 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 x 100 отд. 10 сек.)

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов. Начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

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

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

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода занимающихся на следующий этап спортивной подготовки.

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

Начиная с возраста 10 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 11-12 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 14 лет и старше - мастера спорта.

Уровень спортивных результатов в предстоящих соревнованиях прямо зависит от того, как распределяются нагрузки непосредственно перед стартами.

При подготовке к ответственным соревнованиям необходимо обратить внимание на: в процессе тренировки у спортсмена вырабатывается определенный ритм колебаний специальной работоспособности в течение дня, причем наивысший уровень ее регистрируется в обычное время тренировочных занятий. Очень важно организовать занятия и контрольные старты в то же время дня, в которое предполагалось проведение основных стартов.

Для достижения наивысших результатов в основных стартах сезона необходимо: выявить рациональное соотношение упражнений, направленных на развитие различных качеств, установить оптимальное сочетание больших нагрузок и полноценного отдыха; представлять тренировочные нагрузки, восстановительные мероприятия и питание в виде единого процесса; усовершенствовать диагностику функционального состояния спортсменов, их реакций на нагрузку с целью индивидуального планирования и коррекции тренировочного процесса; разработать комплекс физиотерапевтических и психологических мероприятий.

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

Научно-методическое обеспечение

Под *научно-методическим обеспечением* (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

На этапах спортивной подготовки НМО включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;
- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований;
- соблюдение указанных БТСП требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;
- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики вида спорта плавание, имеющейся материально-технической составляющей;
- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ тренера, построенных на основе данной программы; формирование методических рекомендаций для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);
- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО включает следующие мероприятия:

- углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;
- обследование (этапное комплексное, текущее) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;
- оценка и анализ параметров исследования состава тела спортсмена, полученных с помощью анализатора InBody;
- оценка соревновательной деятельности организуется тренером самостоятельно и проводится на контрольных соревнованиях (Оценка и анализ технико-тактического прохождения соревновательной дистанции, анализ кинематических показателей преодоления отдельных участков дистанции (время реакции на старте, темп гребков, длина плавательного цикла, средняя скорость плавания, время выполнения поворота), использование видео файлов и протоколов соревнований).
- психологическое обследование организуется тренером и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям видом спорта плавание;
- проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и во внутрине тренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы, гигиенические факторы, питание.

Психологическое сопровождение

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. Психологическое сопровождение организуется тренером и осуществляется на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим, нередко, требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные, к ним добавляются теоретические занятия.

Таким образом, НМО и психологическое сопровождение призвано способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям плаванием, повышению эффективности тренировочной и

соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшего прохождения этапов спортивной подготовки.

Психологическая подготовка пловцов - это психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования спортивно значимых свойств личности и лежащих в их основе психических качеств, т.е. формирование спортивного характера.

В каждодневных мероприятиях задача психологической подготовки ставится более узко и конкретно – создать у спортсмена благоприятное психическое состояние, обеспечивающее успешность и тренировок, и соревнований. Возникшее *актуальное* психическое состояние может определить продуктивность и качество какой-либо тренировки, но это еще не означает, что оно проявится к очередному занятию. Актуальное психическое состояние определяет временный фон, на котором протекает любая деятельность. Чтобы это состояние носило более продолжительный, стабильный характер, в ее основе должно лежать соответствующее *отношение* спортсмена к процессу деятельности, ее условиям, к самому себе, к нагрузке и т.д.

Стабилизируясь, повторяясь изо дня в день, актуальное состояние переходит в *доминирующее* и создает соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время. В свою очередь, доминирующее состояние на базе устойчивых отношений определяют свойства личности – психические образования, отличающиеся устойчивостью в подавляющем большинстве ситуаций.

Эти свойства и составляют суть спортивного характера. Например, один пловец всегда качественно и продуктивно выполняет задания тренера, другой делает это от случая к случаю. У первого работоспособность определяется *добросовестным отношением* к тренировочному процессу, т.е. свойством личности, у второго – сегодняшним *настроением*, т.е. состоянием. Для того чтобы это психическое состояние стало свойством личности, его надо вызывать у спортсмена постоянно, перед каждой тренировкой и в процессе ее, или накануне и в процессе соревнований, применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий.

Таким образом, психологическая подготовка есть сложнейший процесс стабилизации актуального психологического состояния до тех пор, пока оно не станет доминирующим, а затем превратится в свойство личности. Центральной задачей этого процесса является *формирование и закрепление соответствующих отношений*, составляющих основу спортивного характера. Эти отношения создаются как под влиянием *внешних* воздействий со стороны тренера, родителей, психолога и др., т.е. в процессе воспитания, так и под влиянием *внутренней* самоорганизации и самомобилизации, т.е. в процессе самовоспитания спортсмена. Этот процесс осуществляется посредством систематического *управления* состоянием и поведением спортсмена в разнообразных условиях спортивной деятельности. Управление психическими состояниями и воспитание свойств личности оказываются неразрывно связанными, соотносясь между собой как действие и его результат. Усовершенствованная система самоуправления, саморегуляции как важнейшая характеристика личности спортсмена позволяет ему полней реализовать глубоко скрытые резервные возможности как в тренировке, так и в соревнованиях. Необходимость управления, т.е. срочного вмешательства в состояние пловца извне, сохраняется всегда, но она сводится к минимуму для спортсмена с высоким уровнем развития спортивного характера.

В конкретных мероприятиях выделяются два основных вида психологической подготовки пловца: психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу и психологическая подготовка к соревнованиям.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

на определенных группах мышц;

контроль и регуляция темпа движений и речи. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки;

специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высокоэффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения; разрядка. Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

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

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

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

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

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

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

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

Любое соревнование - очень волнующее мероприятие, и ориентирование в этом плане не исключение.

Состояние, в котором находится спортсмен перед стартом, называется предстартовым. Каждый спортсмен по-своему реагирует на предстоящее состязание, поэтому предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность; предстартовая лихорадка; предстартовая апатия.

Боевая готовность - самое оптимальное состояние спортсмена, оно характеризуется спокойным, уравновешенным состоянием, все системы органов подготовлены к работе и спокойно ожидают старта.

Предстартовая лихорадка - состояние сильного волнения: спортсмен суетится, делает все очень быстро, нервничает. Спортсмена в состоянии предстартовой лихорадки часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии справиться. Стартовое возбуждение начинается с момента старта и может достигнуть апогея во время прохождения спортсменом дистанции. Стартующий в таком состоянии спортсмен вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат.

Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в соревновании. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит, обозначиться резкая реакция на шутки друзей. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы. Большое значение имеют средства отвлечения (увлекательная литература, любимое дело).

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно.

Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения (очень медленное глубокое дыхание или специальная дыхательная гимнастика).

Предстартовая апатия - состояние полного безразличия, заторможенности всех функций организма. Спортсмена в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. Состояние предстартовой апатии может исчезнуть на первых метрах дистанции, но оно не дает возможности спортсмену осуществить должным образом подготовку к старту. При апатии требуется проведение разминки в быстром темпе.

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям, в пути и по прибытии на место их проведения. Тренер, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями. Время, необходимое для приведения психики в оптимальное для достижения максимального результата состояние различно у всех спортсменов. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и одного часа.

Спортсмен и сам должен знать, что делать, если им овладеют предсоревновательная лихорадка или апатия. Спортивные психологи рекомендуют изучать свои предстартовые состояния и дают рекомендации по способам их регуляции. Прежде всего, нужно знать, что на формы проявления предстартовых состояний оказывает влияние тип нервной системы. Различают четыре типа нервной системы: сангвиники, флегматики, меланхолики и холерики. У спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами - сангвиников и флегматиков - чаще наблюдается боевая готовность, у холериков - предстартовая лихорадка; меланхолики подвержены предстартовой апатии.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий на дистанции. Нужно стремиться к возможно

более подробному представлению. Чтобы предстартовое возбуждение не “смазало” мысленной картины, стоит отрабатывать выполнение идеомоторных упражнений на тренировках.

Спортсмен может взять себя в руки и добиться улучшения результатов с помощью самовнушения: «Я хорошо тренирован, результаты последних соревнований хорошие, моя восприимчивость повысится благодаря небольшому возбуждению». Для более глубокого овладения основами самовнушения рекомендуем ознакомиться с основами психорегулирующей тренировки, разработанной специалистами.

Особое место в психологической подготовке должно быть отведено настроечной формуле. Настроечная формула - те слова, которые спортсмен проговаривает перед стартом для вхождения в оптимальное состояние. У высококвалифицированных спортсменов настроечная формула может приобретать вид настроечного состояния, которое не всегда можно описать словами. Настроечная формула - дело очень индивидуальное и разрабатывается каждым спортсменом и тренером, учитывая особенности данного спортсмена. Особое воздействие на предстартовое состояние спортсмена оказывает выполнение «предстартового ритуала», который каждый спортсмен разрабатывает для себя самостоятельно.

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

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки (2 уровень) по виду спорта «плавание»

Отбор и ориентация спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью чёткого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретёнными признаками, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже если есть задатки к занятию плаванием, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

Порядок и сроки комплектования групп на этапах спортивной подготовки (2 уровень) определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием в Организацию на этапы спортивной подготовки (2 уровень) осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Задача первичного отбора – определить для каждого конкретного ребенка возможность, целесообразность и перспективность занятий видом спорта «плавание».

Основные критерии первичного отбора:

- 1) возраст, благоприятный для начала занятий плаванием (7-9 лет);
- 2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, препятствующих занятиям видом спорта «плавание» (необходим обязательный медицинский допуск к занятиям спортом);
- 3) соответствие морфотипа требованиям вида спорта «плавание» (экспертная оценка тренера);
- 4) соответствие уровня развития двигательных способностей требованиям вида спорта «плавание» (экспертная оценка тренера).

Важнейший принцип первичного отбора – ориентация на качества и способности, обуславливающие достижение высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте, а не на признаки, имеющие временный характер. Многие тренеры неоправданно большое значение уделяют качествам, имеющим явно преходящий характер и выявленным через неспецифические для пловцов тесты: количеству подтягиваний в висе, отжиманий в упоре лежа, приседаний, кистевая динамометрия и т. п. Результаты подобных тестов не являются критериями перспективности пловцов. Они лишь отражают общую физическую подготовленность, необходимую для планомерной и эффективной реализации всей программы спортивной подготовки этапа НП.

Важной стороной первичного отбора является оценка профильных для плавания двигательных качеств и способностей, которые в значительной мере генетически детерминированы и характеризуются небольшой изменчивостью под влиянием тренировки. Важной при первичном отборе пловцов является оценка специфической двигательной одаренности: ничем не компенсируемого «чувства воды». Двигательно-одаренный ребенок отличается естественными и мягкими движениями в воде, способностью «опираться» на воду и хорошо продвигать себя в ней, хорошей обтекаемостью, равновесием и плавучестью тела. Опытный тренер может оценить эти качества в течение нескольких минут наблюдения за начинающим пловцом.

Также к генетически детерминированным признаками относятся морфологические. Преимущество перед сверстниками в тренировочной и соревновательной деятельности может

дать пловцу его телосложение. Именно с визуальной оценки морфотипа новичка начинают определять перспективность в виде спорта «плавание». Предпочтение при отборе отдают пропорционально сложенным, высоким детям, имеющим небольшую массу тела, «гладкую» (с нечетко выраженным рельефом) мускулатуру, тонкие лодыжки и запястья, большой размер кисти и стопы. Эти морфологические признаки оцениваются в процессе наблюдения за юным спортсменом.

При первичном отборе необходимо учитывать личностно-психологические качества ребенка. У новичков необходимые для занятий плаванием психологические качества проявляются в желании во что бы то ни стало заниматься плаванием, усердии и стремлении заслужить похвалу тренера, решительности в игровых ситуациях, смелости при выполнении незнакомых заданий. Дополнительно учитываются такие показатели, как посещаемость (отсутствие пропусков занятий без уважительной причины).

В процессе спортивной подготовки важно сопоставить паспортный и биологический возраст ребенка. Диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста может колебаться в широких (до 3-4 лет) пределах. Дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития, морфофункциональных показателей превосходят детей с нормальным и тем более с замедленным биологическим развитием, что должно быть учтено при многолетней спортивной подготовке. По данным специалистов, влияние биологического возраста на различные функции и размеры тела юных спортсменов будет существенным после 12 лет, именно тогда необходим учет его соответствия паспортному возрасту.

Прием спортсменов осуществляется в соответствии с Уставом ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга, Правилами приема ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга, порядком приема ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга.

Прием осуществляется на основании результатов индивидуального отбора и, при необходимости, конкурсного отбора с учетом антропометрических данных поступающих для освоения программы спортивной подготовки.

Индивидуальный отбор заключается в выявлении у поступающих их физических и двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки. Для проведения индивидуального отбора учреждение проводит тестирование.

Количество мест для приема поступающих в учреждение на этап начальной подготовки первого года в очередном тренировочном году по программе спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта плавание определяется в соответствии с государственным заданием учреждения.

При наличии вакантных мест в группах на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) объявляется конкурсный отбор.

В учреждении создается приемная комиссия, утверждается Регламент работы приемной комиссии и проводится конкурсный отбор, результаты конкурсного отбора утверждаются на Тренерском совете.

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

4.2 Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки (2 ступень) в соответствии с требованиями к реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки (2 ступень)

По итогам каждого года и/или этапа в целом Организация контролирует уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки (2 ступень). В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки (2 ступень),

предусмотренным действующим БТСП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы.

Критерии оценивания результата:

- а) Регулярность и систематичность посещения тренировок.
- б) Уровень мотивации к занятиям
- в) Уровень освоения теоретических знаний
- г) Положительная динамика показателей ОФП и СФП
- д) Показатели освоенности техники изученных упражнений
- е) Уровень знаний об антидопинговых правилах
- ё) Уровень освоения тактических знаний
- ж) Уровень здоровья (отсутствие хронических заболеваний, оценка функционального состояния организма спортсмена)
- з) Результаты выступлений на спортивных соревнованиях
- и) Перспективность включения спортсмена в состав сборной команды учреждения, Санкт-Петербурга,.

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки (2 ступень) и сроки его проведения. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), и рекомендации по организации их проведения

Контроль результативности тренировочного процесса лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) по виду спорта «плавание», на этапе НП, Т осуществляется систематически.

Ежегодно до проведения контрольно-переводных нормативов, СШОР рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания. Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода по всем результатам, установленным действующим БТСП.

Организации тестирования

Уровень спортивных результатов является определяющим фактором в системе спортивного отбора. В виде спорта плавание спортивный результат носит объективный характер и отражает уровень подготовленности спортсмена к освоению объемов тренировочных нагрузок следующего этапа подготовки. Система спортивного отбора, составной частью которой являются контрольные испытания уровня спортивных результатов, последовательно охватывает весь период спортивной подготовки по программе. Состав комплексов контрольных испытаний изменяется в зависимости от этапа подготовки и задач, стоящих на этих этапах.

Переводятся на следующий этап спортивной подготовки лица, выполнившие требования по контролю состояния здоровья, контролю уровня общей и специальной физической подготовленности, выполнившие требования контрольных упражнений плавательной подготовки.

Для организации зачисления на следующий этап подготовки ежегодно в учреждении создается комиссия по оценке контрольных испытаний.

Контрольные испытания уровня спортивной подготовки проводятся на контрольно-переводных нормативах в конце спортивного сезона и после освоения соответствующего этапа и периода спортивной подготовки. Также могут быть учтены результаты спортсмена, показанные на официальных соревнованиях, включенных в календарный план спортивных мероприятий. В случае отсутствия, по объективным причинам у спортсмена возможности принять участие в квалификационных соревнованиях ему может быть предоставлена возможность пройти контрольные испытания в дополнительно организованном тестировании.

По результатам контрольных испытаний формируется рейтинг спортсменов на каждом из этапов и периодов подготовки для конкурсного зачисления на следующий этап и период подготовки.

На этапе начальной подготовки оценка спортивных результатов производится по таблице очков международной федерации плавания (FINA Points Table). Таблица содержит оценку результатов во всех дисциплинах и дистанциях показанных как в 25 метровых, так и в 50 метровых бассейнах. Оценка основана на высших мировых достижениях, зафиксированных в официальных соревнованиях. Таблица обновляется ежегодно.

Оценка спортивных результатов производится путем суммирования очков, набранных на всех дистанциях, включенных в комплекс спортивных дисциплин и дистанций для оценки спортивной подготовленности.

На тренировочном этапе спортивной подготовки оценка уровня спортивных результатов осуществляется оценкой результатов после окончания освоения соответствующего периода подготовки в определенном комплексе спортивных дисциплин и дистанций вида спорта плавание с учетом минимального уровня спортивной подготовки (спортивный разряд Единой всероссийской спортивной классификации).

Зачисление спортсменов на очередной год производится при условии улучшения ими результатов выступления в соревнованиях, выполнения в полном объеме запланированных спортивных результатов.

Для контроля за тренировочным процессом, состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности применяются следующие виды контроля: педагогический, этапный, текущий, оперативный, врачебный.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям спортсменов. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех спортсменов. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

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

Для оценки текущего состояния пловца, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с непредельным проплыванием короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС). Общих нормативных значений для этого теста нет, однако при регулярной регистрации увеличение времени проплывания и замедление скорости восстановления ЧСС после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма. Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов II разряда и выше в периоды напряженных нагрузок.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба - спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа

в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд./мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы. Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. В тренировке пловцов, начиная с тренировочного этапа, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 с после завершения упражнения. Для более точной оценки величины нагрузки использовать измерение трех значений частоты пульса. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Врачебный контроль за спортсменами на этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы.

Врачебный контроль за спортсменами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

Контроль за тренировочным процессом и уровнем физической подготовленности спортсменов проводится ежегодно в октябре месяце в соответствии с контрольными нормативами- нормативами плавательной подготовки по программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание» на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) представленными в таблице 23.

Таблица 23

Группа	Дистанция	Критерии оценки результатов
НП-2	50 м в/ст	Результаты оцениваются в соответствии с нормами и требованиями для присвоения спортивных разрядов Дополнительно оценивается техника плавания всеми способами
НП-2 повторно	100 м к/пл	Результаты оцениваются в соответствии с нормами и требованиями для присвоения спортивных разрядов Дополнительно оценивается техника плавания всеми способами
Т-1	100 м к/пл	
Т-2	100 м к/пл	
Т-3	100 м к/пл	
Т-4	100 м к/пл	

Т-5	100 м к/пл	
-----	------------	--

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), и рекомендации по организации их проведения

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки первого года представлены в таблицах 24-25 (25.1, 25.2).

Таблица 24

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки первого года
(в соответствии с Приложением № 7 к БТСП по виду спорта «плавание»)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	2
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			0	+1
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	95
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не менее	
			10,3	10,8
2.2.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,0	2,5
2.3.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			1	

(для зачисления на этап начальной подготовки 1 года необходимо сдать контрольные нормативы в соответствии с таблицами 24, 25(25.1, 25.2))

**Контрольные упражнения
для зачисления в группу начальной подготовки первого года**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Физические кондиции (таблица 25.1)		
Антропометрия	бальная система оценки	бальная система оценки
Оценка подвижности стопы в голеностопном суставе		
Координация		
Плавательная подготовка (таблица 25.2)		
Выдохи в воду	бальная система оценки	бальная система оценки
Оценка технически правильной работы ног при скольжении на спине		
Оценка технически правильной работы ног при скольжении на груди		
Плавание с доской ногами способом кроль на груди, с выдохом в воду (25 метров)		
Плавание с доской ногами способом кроль на спине (25 метров)		
Интегральная оценка**	бальная система оценки	бальная система оценки

*также при зачислении в группы учитываются следующие качества:

1. Плавучесть
2. Гибкость
3. Скольжение на воде
4. Координация движений
5. Концентрация внимания

Таблица 25.1

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физические кондиции

1	Антропометрия	
	рост: 121 см – 1 балл, 123 см- 2 балла, 127см – 3 балла, 130 см – 4 балла, 135 см- 5 баллов наличие полноты, длина кисти	5-0
2	Оценка подвижности стопы в голеностопном суставе	
	колени поднимаются выше угла 40 гр.	5
	колени поднимаются выше угла 30 гр.	4
	колени поднимаются до угла 30 гр.	3-1
	не может приподнять колени	0
3	Координация	
	Разноименное вращение рук, одновременная, попеременная круговая работа рук вперед, назад	5
	Одновременная, попеременная круговая работа рук вперед, назад	4-1
	не выполнил задание	0

Таблица 25.2

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1	Выдох в воду	
	Глубокий вдох, затем длинный выдох в воду	
	выполнил без ошибок	5
	незначительные ошибки	4
	навык сформирован с грубыми ошибками	3-2

	навык не сформирован	1
	не выполнил задание	0
2	Оценка технически правильной работы ног при скольжении на спине	
	технически правильная работа ног, при хорошем скольжении на спине	5
	незначительные ошибки	4
	навык сформирован с грубыми ошибками	3-2
	навык не сформирован	1
	не выполнил задание	0
3	Оценка технически правильной работы ног при скольжении на груди	
	технически правильная работа ног, при хорошем скольжении на груди	5
	незначительные ошибки	4
	навык сформирован с грубыми ошибками	3-2
	навык не сформирован	1
	не выполнил задание	0
4	Плавание с доской ногами способом кроль на груди, с выдохом в воду (25 метров)	
	технически правильно	5
	незначительные ошибки	4
	навык сформирован с грубыми ошибками	3-2
	навык не сформирован	1
	не выполнил задание	0
5	Плавание с доской ногами способом кроль на спине (25 метров)	
	технически правильно	5
	незначительные ошибки	4
	навык сформирован с грубыми ошибками	3-2
	навык не сформирован	1
	не выполнил задание	0

Для зачисления на этап спортивной подготовки, начиная с НП-2, спортсмен должен сдать контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и комплексы контрольных упражнений для спортсменов соответствующего этапа, проходящих спортивную подготовку (2 ступень).

Для оценки уровня технической подготовленности спортсменов СШОР разрабатывает обязательную техническую программу в виде комплекса контрольных упражнений, используемую ежегодно при оценке уровня технической подготовленности спортсменов, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

Уровень теоретической подготовленности спортсменов оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам) теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, о простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Нормативы для оценки общей физической, специальной физической подготовки лиц, проходящих подготовку на этапах в рамках Программы, которые дают право перехода на следующий этап и следующий год подготовки, представлены в таблицах 26-32.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА СПОРТСМЕНОВ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ
(2 ступень) НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА, НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	2
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			0	+1
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	95
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не менее	
			10,3	10,8
2.2.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,0	2,5
2.3.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			1	

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах НП, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице 32.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ первого года
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(2 ступень) ПО ВИДУ СПОРТА "ПЛАВАНИЕ"
(в соответствии с Приложением № 8 к БТСП по виду спорта «плавание»)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,40
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,5	9,7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,5	3,0
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			2	
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			5	6
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах Т, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице 32

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ второго года
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(2 ступень) ПО ВИДУ СПОРТА "ПЛАВАНИЕ"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,05	6,35
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,4	9,6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,7	3,2
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. 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	
			5,0	6,0
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах Т, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице 32.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ третьего года
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "ПЛАВАНИЕ"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,00	6,30
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+6
1.4.	Челночный бег 3 x 10 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	
			3,8	3,3
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			4	
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			5,0	6,0
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах Т, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице 32.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ четвертого года
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "ПЛАВАНИЕ"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,55	6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,9	3,4
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			5,0	6,0
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах Т, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице 32.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ пятого года
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "ПЛАВАНИЕ"**

№ 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	6,15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,1	9,3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
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 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			6	
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			5,0	6,0
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах Т, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице 32.

**Контрольные упражнения плавательной подготовки для зачисления и перевода
на следующий год подготовки по виду спорта плавание
на этапах НП и Т (этап спортивной специализации)**

Этап подготовки	Дистанция	Дистанция	Дистанция	Дистанция	Требования к разряду *
НП-1**	50м в/ст; 50м н/сп; 100м в/ст; 100м н/сп Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме баллов, набранных на четырех дистанциях, определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков				-
НП-2**	50м в/ст; 50м н/сп; 50м батт; 50м брасс; 100м к/пл; 200м в/ст Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на шести дистанциях, определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков				с 9 лет 3 юн.-2 юн.
Т-1	50 м всеми способами	100м к/пл	400м в/ст		1 юн.
	Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на шести дистанциях, определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков				
Т-2	2 по 50 м любыми способами	100м к/пл	400м в/ст	100 м любым способом	1 юн.-III
	Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на пяти дистанциях, определяется рейтинг всех девушек и всех юношей				
Т-3**	2 по 50 м любыми способами	200м к/пл	800м в/ст	100 м любым способом	III
	Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на пяти дистанциях, определяется рейтинг всех девушек и всех юношей				
Т-4**	2 по 50 м любыми способами	200м к/пл	800м в/ст	100 м любым способом	II
	Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на пяти дистанциях, определяется рейтинг всех девушек и всех юношей				
Т-5**	2 по 50 м любыми способами	200м к/пл	800м в/ст	Дистанция по выбору	II - I
	Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на пяти дистанциях, определяется рейтинг всех девушек и всех юношей				

V. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы

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

- плавательного бассейна (25 или 50 м);
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки (2 ступень)

(В соответствии с Приложением № 9 БТСП по виду спорта «плавание»)

Таблица 33

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты тренировочные для плавания	пар	30
6.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11.	Пояс с пластиной 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
(В соответствии с Приложением № 10 БТСП по виду спорта «плавание»)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Купальник (женский)	штук	На занимающегося	-	-	2	1
2.	Очки для плавания	пар	На занимающегося	-	-	2	1
3.	Плавки (мужские)	штук	На занимающегося	-	-	2	1
4.	Шапочка для плавания	штук	На занимающегося	-	-	2	1

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку в СШОР, обеспечиваются проездом, к месту проведения спортивных мероприятий (тренировочных мероприятий) и обратно, питанием и проживаем.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературных источников

1. Макаренко Л.П. Юный пловец –ФиС 1983 г.
2. Воронцов А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов Методические рекомендации/ / Воронцов А.Р.Чеботарева И.В.,Соломатин В.Р.- Госкомспорт СССР,ВНИИФК, 1990.
3. Система подготовка спортивного резерва.- М., 1999.
4. Кашкин А.А., О.И.Попов ,В.В.Смирнов Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Советский спорт 2004 г. Москва /
1. Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 1985 г.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор –Москва ФиС , 1983 г.
3. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца Москва ФиС 1976 г.
4. Булгаков Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов -Москва ФиС , 1986 г.
5. Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса /Вайцеховский С.М.Платонов В.Н.-Москва ФиС, 1985г.
6. Система подготовка спортивного резерва.-М., 1999.
7. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.. Сыча, Б.Н. Шустина.-М., 1995.
8. Спортивная медицина: справочное издание.-М., 1999
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание/(утв.приказом Министерства спорта РФ от 3 апреля 2013 г.№ 164)
10. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2014. - 318, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-0309-5 : 555 р. 50 к.
11. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 318, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-1443-5
12. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей: [учебное пособие] / Р. Гузман ; предисл. П. Моралеса ; [пер. с англ. В. М. Боженова]. - Минск : Попурри, 2013. - 286, [1] с. : ил. - ISBN 978-0-7360-6251-0 (англ.). - ISBN 978-985-15-1812-4 (рус.) : 436 р.
13. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.] ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 104 с. - Библиогр.: с. 102-104. - 150 р. 20 к.

14. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 131 с. : ил. - Библиогр.: с. 131. - 53 р. 61 к.
15. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 82 с. : ил. - Библиогр.: с. 82. - 39р. 40 к.
16. Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 120 с. : ил. - Библиогр.: с. 120. - 51 р. 21 к.
17. Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 134 с. : ил. - Библиогр.: с. 132-134. - 54 р. 06 к.
18. Козлов.А.В. Прикладное плавание : учеб.-метод. пособие / А. В. Козлов, Е. Ф. Орехов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2012. - 52 с. : ил. - Библиогр.: с. 52. - 60 р.
19. Крылов.А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание): учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 97 с. : ил. - Библиогр.: с. 96-97. - 151 р. 26 к.
20. Максимова.М.Н. Теория и методика синхронного плавания: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" / М. Н. Максимова. - Москва : Советский спорт, 2012. - 303, [1] с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-9718-0475-8 : 550 р.
21. Павлова.Т.Н.Обучение плаванию детей дошкольного возраста: метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М. : Физическая культура, 2010. - 47 с. - Библиогр.: в конце гл. - 55 р.
22. Плавание : [учебно-методическое пособие] / Ассоциация любительского плавания Великобритании. - М. : АСТ : Астрель, 2010. - 31,[1] с. : ил. - 89 р.
23. Спортивное плавание. Путь к успеху : в 2 кн. Кн. 1 / под общ. ред. В. Н. Платонова ; пер. с англ. (гл. 1-8) И. Андреева. - М. : Советский спорт, 2012. - 479 с. : ил. - Библиогр.: с. 468-479. - ISBN 978-5-9718-0561-8 (Кн. 1) : 978-5-9718-0560-1.

24. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. - Москва : Академия, 2013. - 267, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-7695-9546-2 : 608 р. 30 к.
25. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 267, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-1290-5 : 900 р.
26. Теория и методика спорта высших достижений (плавание) : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.] ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 103 с. : ил. - Библиогр.: с. 99-103. - 153 р. 03 к.
27. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 267, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-0659-1

6.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/>-Министерство спорта Российской Федерации;
<http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
<https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;2
<http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России;
<http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет;
<http://www.fina.org/>- Международная федерация плавания;
<http://www.len.eu/>- Европейская лига водных видов спорта;
<http://www.ruswimming.ru/>- Всероссийская федерация плавания;
<http://kfis.spb.ru/> - Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
<http://lesgaft-univer.ru/rulib\biblioteka> - Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта
<http://www.spbswim.ru> - Федерация плавания Санкт-Петербурга
<https://centrws.ru/> - Центр поддержки и развития водных видов спорта