

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМП»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом

Номер протокола № 5
21.12.2015г.
(дата рассмотрения)



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ПЛАВАНИЮ

Разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта
плавание (зарегистрировано в Минюсте
РФ 28.05.2013 г., рег.№28556)

Разработчики:
заместитель директора по УСР Отт А.В.
старший тренер-преподаватель Климова А.П.
старший тренер-преподаватель Фалалеев О.А.
старший инструктор-методист Тофан М.П.

город Сургут, 2016 год

Пояснительная записка

Данная программа подготовлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее - ФССП) разработанного на основании Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2008, N 30 (ч. 2), ст. 3616, N 52 (ч. 1), ст. 6236; 2009, N 19, ст. 2272, N 29, ст. 3612, N 48, ст. 5726, N 51, ст. 6150; 2010, N 19, ст. 2290, N 31, ст. 4165, N 49, ст. 6417; N 51 (ч. 3), ст. 6810; 2011, N 9, ст. 1207, N 17, ст. 2317, N 30 (ч. 1), ст. 4596, N 45, ст. 6331, N 49 (ч. 5), ст. 7062, N 50, ст. 7354, N 50, ст. 7355, 2012, N 29, ст. 3988, N 31, ст. 4325, N 50 (ч. 5), ст. 6960, N 53 (ч. 1), ст. 7582) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии Федеральным законом.

Плавание — вид спорта, или спортивная дисциплина, заключающаяся, в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом, в подводном положении, по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

По классификации МОК (согласно принципу «одна федерация — один вид спорта») плавание как вид спорта включает в себя: собственно плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание; в русскоязычной спортивной литературе в качестве синонима плавания в этом значении употребляется словосочетание «водные виды спорта».

Координацией развития водных видов спорта в мире занимается Международная федерация плавания (ФИНА, фр. FINA, Fédération Internationale de Natation, создана в 1908 году), проводящая чемпионаты мира (с 1973); в Европе — Лига европейского плавания (ЛЕН, фр. LEN, Ligue Européenne de Natation, создана 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.

Данная программа основана на структурном материале для работы СДЮШОР. В изложенном материале мы пытаемся приблизиться к системному пониманию процесса многолетней подготовки в спортивном плавании и на этой основе конкретизировали процесс планирования основных видов подготовки, норм нагрузки в спортивном плавании детей, подростков, юношей и взрослых.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в группах начальной подготовки, тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапах спортивного совершенствования мастерства, этапах высшего спортивного мастерства.

Данная программа спортивной подготовки раскрывает последовательность, поэтапность обучения в соответствии со сроками реализации, установленными ФССП.

Нормативная часть

На различных этапах спортивной подготовки, согласно Федеральному стандарту, определен минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп и длительность этапа. В таблице 1 приведены длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Таблица 1

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	10-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	2-4

При планировании многолетней подготовки, необходимо учитывать следующее: строгую преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов; неуклонное возрастание объёмов общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается удельный вес специальной физической подготовки; непрерывное совершенствование спортивной техники; планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом биологического возраста занимающихся; одновременное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные (сенситивные) периоды развития детского организма.

В таблице 2 приведены данные по соотношению объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки по плаванию.

Таблица 2

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание

Разделы подготовки	Этапы					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42	12-25	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42	40-52	50-55
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27	15-20	15-20

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-4	3-4	5-7	5-7	5-12	8-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Соревнования подразделяются на контрольные соревнования, отборочные соревнования, основные соревнования и главные соревнования. На различных этапах и годах спортивной подготовки по плаванию к показателям соревновательной деятельности предъявляются различные требования, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание. В таблице 3 приведены планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание.

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание

Разделы подготовки	Этапы					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12	9-10
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6	6-8	6-8
Основные	-	-	2-3	3-4	5-6	12-14

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, который составляется с учетом максимального объема тренировочной нагрузки, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание (таблица 4).

Таблица 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по плаванию

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468	468	468

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта плаванию привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Таблица 5

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей	18	18	14	-	Не менее 70% от состава

	или специальной физической подготовке					группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта.	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного бассейна;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (минимальные требования указаны в Таблице 6);

Таблица 6

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Доска для плавания	штук	20
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Лопатки для плавания	штук	20
6.	Мяч ватерпольный	штук	5
7.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
8.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
9.	Свисток	штук	4
10.	Секундомер	штук	4
11.	Скамейки гимнастические	штук	6
12.	Термометр для воды	штук	2

- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий указаны в Таблице 7);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Таблица 7

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки и индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Купальник (женский)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1

			ющего ся								
4.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	На занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Очки для плавания	пар	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
6.	Плавки (мужские)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
7.	Полотенце	штук	На занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1
8.	Халат	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Шапочка для плавания	штук	На занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

Любое планирование, в том числе и спортивных нормативов, начинаются с постановки задач на определенный период подготовки (четыре года, год, цикл). Нормативы должны быть реальными, достаточно трудными, но выполнимыми, чтобы спортсмен верил в то, что он делает, и получал удовлетворение от выполнения поставленных задач.

Распределение времени на основные разделы по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные). Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

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

В **подготовительном** периоде тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовленных упражнений, в значительной мере приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

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

На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

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

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

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

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

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

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

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

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течении года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течении годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов

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

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

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

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

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

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

Методическая часть

Результатом реализации программы спортивной подготовки по плаванию является:

На этапе начальной подготовки:

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

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки спортивная школа использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Таблица 8

Тесты для зачисления на 1 этап спортивной подготовки

		1	2	3	4
Тест № 1	Подвижность плечевого сустава (прокручивание)	больше ширины плеч	ширина плеч	меньше ширины плеч	кисти вместе
	<i>оценка в баллах</i>				
Тест № 2	Подвижность позвоночника	без касания пальцев ног	касание кончиками пальцев	касание ладонью	касание запястьем
	<i>оценка в баллах</i>				
Тест № 3	Подвижность голеностопных суставов	не касание пола 6-8 см	не касание пола 5-3 см	не касание пола 2-1 см	касание пола
	<i>оценка в баллах</i>				
Тест № 4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от скамьи	10 - 17 раз	18-24 раза	25-29 раз	30 раз и более
	<i>оценка в баллах</i>				
Тест № 5	Плавучесть «Звёздочка»	погружение спины	погружение ног и таза	погружение ног	всё туловище на поверхности воды
	<i>оценка в баллах</i>				

Тест № 6	Размах рук в стороны				
	<i>оценка в баллах</i>				

Тест № 1. Подвижность плечевого сустава (прокручивание). Исходное положение: основная стойка. Прямой хват за гимнастическую палку. Прокручивание прямых рук хватом сверху, до бёдер и обратно.

Тест № 2. Подвижность позвоночника. Исходное положение: сидя ноги вместе, носки ног на себя. Наклон вперед.

Тест № 3. Подвижность голеностопных суставов. Исходное положение: сидя, ноги прямые, стопы вместе. Выпрямление носков ног вперед. Оценивается уровень стопы относительно горизонтальной плоскости.

Тест № 4. Отжимание от скамьи (30-40 см). Исходное положение: упор лежа, руки на скамье. Сгибание рук до образования прямого угла в локтевом суставе.

Тест № 5*. Плавучесть. «Звёздочка на воде». Исходное положение: лёжа на животе, руки и ноги в стороны, голова в воде.

Тест № 6. Размах рук в стороны. Исходное положение: руки в стороны. Результат оценивается визуально, относительно пропорций тела.

** тест № 5 проводится в воде.*

По результатам тестирования приёмная комиссия принимает решение о зачислении поступающих лиц для освоения программы спортивной подготовки.

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно. Утверждение состава ГССМ происходит посредством рассмотрения кандидатур на Комиссии при Комитете физической культуры и спорта города.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта плавание определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Предъявляются определенные требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях 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.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта плавание и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 7-10 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 3 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество учебно-тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 1-го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

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

Примерные графики распределения изучаемого материала для групп начальной подготовки с 1-го по 3-ий года обучения представлены в Приложении 1.

Планирование годичного цикла в учебно-тренировочных группах

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике;

Примерные графики распределения изучаемого материала для тренировочных групп с 1-го по 5-ий года обучения представлены в Приложении 2.

Планирование годичного цикла в группах спортивного совершенствования мастерства

Целями подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Более того, планирование тренировки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать все более индивидуализированный характер. Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК.

Планирование подготовки осуществляется с учетом учебного плана и годового индивидуального плана-графика учебно-тренировочных занятий.

Примерный график распределения изучаемого материала для групп спортивного совершенствования мастерства представлен в Приложении 3.

Планирование годичного цикла в группах высшего спортивного мастерства

Основной целью этапа является выведение пловцов на результаты международного уровня. Основное содержание этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма пловцов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 15 и более, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

На этом этапе широко реализуются всевозможные внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки пловцов - различные средства восстановления и стимуляции работоспособности, в том числе горная подготовка и подготовка в условиях искусственной гипоксии.

Техническое совершенствование пловцов на рассматриваемом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых - применение кино- и видеотехники.

Значительные резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки пловцов высокого класса - в управлении процессом их подготовки с тщательным учетом особенностей структуры соревновательной деятельности и подготовленности, индивидуальных особенностей, а также привлечении к этому процессу специалистов из смежных областей науки для обеспечения научно обоснованной системы подготовки к крупнейшим соревнованиям.

Примерный график распределения изучаемого материала для этапа высшего спортивного мастерства представлен в Приложении 4.

Обеспечение безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейн и залы осуществляется только с тренером, по утвержденному расписанию. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся СДЮСШОР с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан: Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 20 человек на одного тренера.

Подать докладную записку в учебную часть и администрацию СДЮСШОР 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 учащихся через администратора. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешаемся.

Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

Нырание в бассейне разрешать 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 учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданской ответственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен

сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в учебно-тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения пловцов к занятиям в бассейне, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в соперничество успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, спортивной школе необходимо широко использовать Интернет-технологии, постоянно обновлять информацию о проводимых мероприятиях, победителях и призёрах соревнований на собственном сайте школы.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному плаванию и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание

воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Психологическая подготовка

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

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

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

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки

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

2. 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.

3. 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.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

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.

Примерные тексты внушений для сеансов аутотренинга

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам.

1.1. В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.

1.2. То, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.

1.3. С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

1.4. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

1.5. Как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после нее, восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно.

1.6. Даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

2. Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.

2.1. В пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов.

2.2. По прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.

2.3. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.

2.4. Каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз.

2.5. В каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть.

2.6. Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом:

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.

3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.

4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.

5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.

6. Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.

7. Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п. В случае предстартовой апатии - выполнение разминочных упражнений спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление. Идеомоторная настройка на предстоящее проплывание дистанции. Акцентирование внимания на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

Восстановительные средства и мероприятия

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.

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.

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;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

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

К их числу относятся:

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

Медико-биологические средства

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

Рациональным питанием спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- 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.

Детальные рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Методика применения биологически активных добавок в специализированном питании спортсменов изложена Н.И. Волковым и В.И. Олейниковым [2001], В.И. Дубровским [2002]. Основы применения эргогенных средств, которые стимулируют адаптационные процессы в спортивной подготовке, описаны в книге М. Уильямса [1997].

К физическим средствам восстановления относят:

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

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

направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Примеры сочетания восстановительных процедур с тренировочными занятиями различной направленности приведены в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева [1981], В.И. Дубровского [1993, 2002].

Таблица 9

Варианты восстановительных комплексов различной преимущественной направленности у пловцов

Восстановительные комплексы глобального воздействия	Восстановительные комплексы направленного характера воздействия			
	Скоростная работа	Анаэробная работа	Аэробная работа	Физическая подготовка на суше
1. Сауна 2. Общий ручной массаж 3. Синусоидально-модулированные токи	1. Теплая эвкалиптовая ванна 2. Облучение видимыми лучами синего спектра 3. Аэроионизация	1. Горячая хвойная ванна 2. Ультрафиолетовое облучение 3. Локальное отрицательное давле-	1. Теплая морская ванна 2. Ручной массаж 3. Аэроионизация	1. Автовибромассаж, 2. Хлоридно-натриевая ванна 3. Электропунктура биологически активных точек
1. Электропунктура биологически активных точек 2. Общий ручной массаж 3. Ультрафиолетовое облучение	1. Сауна 2. Ультрафиолетовое облучение 3. Вибромассаж	1. Щелочная ванна 2. Ультрафиолетовое облучение 3. Аэроионизация	1. Щелочная ванна 2. Гидромассаж 3. Ингаляция адаптогенов	1. ручной массаж 2. Теплая соляная, содовая ванна 3. Локальное отрицательное давление
1. Теплая хвойная ванна 2. Гидромассаж 3. Аэроионизация	1. Теплый и контрастный дождевой душ 2. Ультрафиолетовое облучение 3. Сегментарный массаж	1. Теплая хвойная ванна 2. Вибромассаж 3. Ультрафиолетовое облучение	1. Теплый и контрастный дождевой душ 2. Локальное отрицательное давление 3. Ультрафиолетовое облучение	1. Автовибромассаж 2. Теплая морская ванна 3. Ингаляция адаптогенов

Врачебный контроль

Врачебный контроль в группах начальной подготовки осуществляется кабинетом врачебного контроля поликлиники по месту жительства.

Врачебный контроль в ТГ, ГССМ, ВСМ осуществляется ВФД. Врач спортивной школы осуществляет медицинское обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований, контроль за объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок, принимает участие в составлении и утверждении индивидуальных планов подготовки спортсменов. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта, которая хранится в медицинском кабинете школы или в ВФД.

Антидопинговые мероприятия

Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной антидопинговой программы состоят в следующем:

- защищать фундаментальное право спортсменов участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех спортсменов, а также:

- обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы раскрывать, сдерживать и предотвращать случаи применения допинга.

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта». Это является сущностью олимпийского движения – стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре. Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума и отображение следующих ценностей, которые мы находим в том числе в самом спорте и благодаря ему:

- этика, справедливость и честность
- здоровье
- высочайший уровень выступления
- характер и образование
- удовольствие и радость
- коллективизм
- преданность и верность обязательствам
- уважение к правилам и законам
- уважение к себе и к другим участникам соревнований
- мужество
- общность и солидарность

Допинг в корне противоречит духу спорта. Способствуя борьбе с допингом, в нашей школе развиваются и претворяются в жизнь мероприятия по предупреждению и предотвращению преднамеренного или непреднамеренного использования спортсменами *запрещенных субстанций и запрещенных методов*.

В рамках данных мероприятий спортсменам, их персональным тренерам и иным лицам предоставляется постоянно обновляемая точная информация по следующим вопросам:

- субстанции и методы, включенные в запрещенный список;
- нарушения антидопинговых правил;
- последствия допинга, включая санкции, а также последствия для здоровья и последствия социального характера;
- процедуры допинг-контроля;
- права и обязанности спортсменов и персонала спортсменов;
- осознание риска употребления пищевых добавок;
- вред, наносимый допингом духу спорта;

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, приводимых в статьях 2.1-2.10 Всемирного антидопингового Кодекса.

Спортсмены или иные Лица несут ответственность за незнание того, что включает в себя понятие «нарушение антидопинговых правил», а также за незнание субстанций и методов, включенных в Запрещенный список.

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в свой организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах. Соответственно нет необходимости доказывать факт намерения, вины, небрежности или осознанного использования спортсменом запрещенной субстанции.

Инструкторская и судейская практика

Учащиеся тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-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 спортивного совершенствования 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. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и города. На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Система контроля и зачетные требования

Приемные и контрольно-переводные нормативы отражают уровень спортивной подготовки и принимаются два раза в год. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта плавание, включают в себя:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Таблица 10)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Таблица 11).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Таблица 12).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Таблица 13).

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад	Выкрут прямых рук вперёд-назад
	Наклон вперёд стоя на возвышении	Наклон вперёд стоя на возвышении
ГНП-1		
Техническое мастерство на конец учебного года	25 м на спине, 50 м вольный стиль.	
ГНП-2		
Техническое мастерство на конец учебного года	50 м брасс, 25 м баттерфляй.	
ГНП-3		
Техническое мастерство на конец учебного года	100 м комплексное плавание - экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов.	
Спортивный разряд на избранной дистанции	II юнош.	

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперёд стоя на возвышении	Наклон вперёд стоя на возвышении
ТГ-1		
Техническое мастерство	200 м комплексное плавание - экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов; 400 м способ по выбору - проплыть всю дистанцию технически правильно.	
Спортивный разряд на избранной дистанции	II юнош. - I юнош.	
ТГ-2		
Техническое мастерство	200 м комплексное плавание 3.30,00	200 м комплексное плавание 3.55,00
	800 м вольный стиль 14.30,00	800 м вольный стиль 16.04,00
Спортивный разряд на избранной дистанции	I юнош.-III р.	
ТГ-3		
Техническое мастерство	200 м комплексное плавание 3.05,00	200 м комплексное плавание 3.26,00
	800 м вольный стиль 12.28,00	800 м вольный стиль 13.19,00
Спортивный разряд на избранной дистанции	III р.-II р.	
ТГ-4		
Техническое мастерство	200 м комплексное плавание 2.41,00	200 м комплексное плавание 3.00,00
	800 м вольный стиль 11.06,00	800 м вольный стиль 11.46,00
Спортивный разряд на избранной дистанции	II р.-I р.	
ТГ-5		
Техническое мастерство	200 м комплексное плавание 2.23,00	200 м комплексное плавание 2.40,00
	800 м вольный стиль 9.32,00	800 м вольный стиль 10.18,00
Спортивный разряд на избранной дистанции	I р. - Кандидат в мастера спорта	

* Для перевода/зачисления в следующую группу тренировочного этапа (этапа начальной подготовки и этапа спортивной специализации) необходимо выполнение разрядных требований, минимальных требований ОФП и СФП на конец учебного года.

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см)
Техническое мастерство	400 м комплексное плавание - экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов;	
Спортивный разряд на избранной дистанции	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 40 см)	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 45 см)
Техническое мастерство	400 м комплексное плавание - экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов;	
Спортивный разряд на избранной дистанции	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса, Заслуженный мастер спорта	

Информационное обеспечение

Министерство спорта Российской Федерации – minsport.gov.ru

Комитет по физической культуре и спорту города Сургута – sportsurgut.ru

Всероссийская федерация плавания – russwimming.ru

Федерация плавания и водного поло Югры – ugra-aquatics.ru

МАУДО СДЮСШОР «Олимп» – olimp86.ru

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований (приложение 5).

Перечень используемой литературы

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
4. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: Спортакадемпресс, 2001.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
7. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
9. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоров'я, 1990.
10. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.. Программа по плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
12. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов. - СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта-2001г.
13. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
14. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. Госкомспорт России и ВФП-1993г.
15. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983.
16. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
17. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры. Автор-составитель П.А.Рожков. - М.: Советский спорт, 2002.
18. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
20. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. - М., 1977.
21. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983.
22. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
23. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
24. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. -М., Физкультура и спорт, 2001.
25. Плавательные бассейны. Автор-составитель Д.А.Каменев. - М.: Всероссийская федерация плавания, 1999.
26. Платонов В.Н.. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
27. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). - М.: Советский спорт, 1987.
28. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ И УОР)».
29. Справочник директора спортивной школы. - М.: Юридическая фирма «Консультант», 1991.
30. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно – методические документы, практический опыт, рекомендации. Автор-составитель А.В. Царик. - М.: Советский спорт, 2002.

Годичный план для групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, ч.	16	2		2		8		2		2			
Воспитательная работа, ч.	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности, ч.	3	1				1		1					
Практическая подготовка на суше и в воде, ч.	общая физическая подготовка, ч.	170	18	18	20	20	18	20	20	18	18		
	специальная физическая подготовка, ч.	80	8	12	10	12	5	8	8	8	9		
	техническая подготовка, ч.	64	8	7	6	5	6	6	6	12	8		
Промежуточная и итоговая аттестация в форме соревнований и контрольно-переводных нормативов, ч.	8		2		2			2		2			
Медицинский контроль, ч.	2	1					1						
Период активного отдыха и работа по индивидуальным планам, ч	90										10	39	41
Учебно-тренировочные мероприятия, ч.	27										27		
Всего	468	39	40	39	40	39	36	40	39	39	37	39	41

Планирование годичного цикла в группах этапа начальной подготовки

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

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

1-й год обучения

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. В качестве начального этапа обучения хорошо зарекомендовала себя 36-урочная программа.

Урок плавания состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов.

На первых 12 уроках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го урока продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м (контрольном) уроке выполняются следующие упражнения:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м;
- 2) плавание кролем на спине;
- 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;
- 4) спад в воду из положения согнувшись.

Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-й (итоговый) урок посвящается выполнению контрольных упражнений:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м;
- 2) плавание кролем на спине — 20-25 м;
- 3) плавание кролем на груди — 15-20 м.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 7- 9 лет.

В течение года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички.

До конца года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствованию в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Необходимо отметить, что с такой программой справляются дети, приступившие к занятиям плаванием в 9 лет. При начале занятий в 7-9 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце года проводятся контрольные соревнования по программе: первый день - 100 м комплексное плавание; второй день - каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином, кролем на спине, кролем на груди и брассом по 25 м с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

Занятия на 2-м и 3-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодью, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м.

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

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

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

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

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

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

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

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

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

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

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

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

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

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

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки включает в себя следующие разделы:

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

Приложение 2

Годичный план учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения

Содержание		Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, ч.		20	2		2			2	2		2			
Воспитательная работа, ч.		8	1	1	1	1	1	1	1	1				
Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности, ч.		3	1				1		1					
Практическая подготовка на суше и в воде, ч.	общая физическая подготовка, ч.	235	30	25	30	22	21	23	29	25	30			
	специальная физическая подготовка, ч.	125	16	15	12	15	10	16	14	16	11			
	техническая подготовка, ч.	112	10	17	10	18	10	12	12	12	11			
Промежуточная и итоговая аттестация в форме соревнований и контрольно-переводных нормативов, ч.		15	1	2	2	2	1	2	2	1	2			
Восстановительные мероприятия, ч.		12			1		8	1			2			
Тренерская и судейская практика, ч.		8		2		2			2		2			
Медицинский контроль, ч.		8	1			3		1		3				
Период активного отдыха и работа по индивидуальным планам, ч		140					10					18	60	62
Учебно-тренировочные мероприятия, ч.		42										42		
Всего		728	62	62	58	63	62	58	63	58	60	60	60	62

Годичный план учебно-тренировочных групп 3-го, 4-го и 5-го годов обучения

Содержание		Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, ч.		50	5	5	5	4	15	4	5	5	2			
Воспитательная работа, ч.		8	1	1	1	1	1	1	1	1				
Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности, ч.		3	1				1		1					
Практическая подготовка на суше и в воде, ч.	общая физическая подготовка, ч.	240	30	31	26	29	18	24	28	26	28			
	специальная физическая подготовка, ч.	240	30	32	26	29	18	23	28	28	26			
	техническая подготовка, ч.	160	18	15	14	19	16	20	19	17	22			
Промежуточная и итоговая аттестация в форме соревнований и контрольно-переводных нормативов, ч.		41	4	6	8	2	2	4	5	5	5			
Восстановительные мероприятия, ч.		18			2		14	2						
Тренерская и судейская практика, ч.		12				3		3	3		3			
Медицинский контроль, ч.		8	1			3		1		3				
Период активного отдыха и работа по индивидуальным планам, ч		200										25	85	90
Учебно-тренировочные мероприятия, ч.		60										60		
Всего		1040	90	90	82	90	85	82	90	85	86	85	85	90

Планирование годичного цикла в тренировочных группах.

Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 10-12 лет):

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;

- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при 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 девочек (возраст 11-12 лет) и мальчиков (возраст 11-13 лет)

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при 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 девочек (возраст 12-13 лет) и мальчиков (возраст 12-14 лет)

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

Задачи подготовки девочек (возраст 13-15 лет) и мальчиков (возраст 14-16 лет)

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

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

Тренировочные нагрузки на этапе

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;
- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенций юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на

суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков).

1-й и 2-й годы обучения

Тренировочные занятия охватывают 52 недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (13 недель).

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду).

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

Планирование подготовки для 1-го и 2-го годов обучения осуществляется с учетом годового тренировочных занятий.

3-й и последующие годы обучения

Тренировочные занятия охватывают 52 недели (в том числе 2 недели занятий в зимнем спортивно-оздоровительном лагере и 4-8 недель - в летнем). Учебный год разбивается на два-три макроцикла.

В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го года возможна следующая длительность макроциклов: осенне-зимний - 19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере, зимне-весенний - 17 недель, весенне-летний - 10 недель. Для девочек 4-го года обучения: осенне-зимний (19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (6 недель).

Теоретическая подготовка для тренировочных групп.

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

Годичный план группы спортивного совершенствования мастерства

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, ч.	90	10	8	8	8	20	8	8	10	10			
Воспитательная работа, ч.	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности, ч.	3	1				1		1					
Практическая подготовка на суше и в воде, ч.	общая физическая подготовка, ч.	190	20	20	25	20	20	25	20	20	20		
	специальная физическая подготовка, ч.	420	58	57	43	48	23	36	51	49	55		
	техническая подготовка, ч.	252	25	26	27	30	30	30	30	27	27		
Промежуточная и итоговая аттестация в форме соревнований и контрольно-переводных нормативов, ч.	81	7	10	10	10	7	10	10	10	7			
Восстановительные мероприятия, ч.	24			2		20	2						
Тренерская и судейская практика, ч.	10				2		2	3		3			
Медицинский контроль, ч.	14	2			5		2		5				
Период активного отдыха и работа по индивидуальным планам, ч	280										38	120	122
Учебно-тренировочные мероприятия, ч.	84										84		
Всего	1456	124	122	116	124	122	116	124	122	122	122	120	122

Планирование годовичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства

Задачи подготовки для девочек и мальчиков 14-летнего возраста:

- развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;
- развитие специальной силовой выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40-50% от максимального;
- развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений;
- развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;
- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
- выбор узкой специализации;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

Задачи подготовки для мальчиков 15-летнего возраста

- воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3-4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстрой силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
- развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Задачи подготовки для девушек 15-летнего возраста

- развернутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями;
- развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде;
- развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений на суше и в воде;

- развитие общей выносливости посредством плавания во 2-4-й зонах интенсивности;
- развитие скоростной выносливости на основных и дополнительных дистанциях;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности.

Задачи подготовки для юношей 16-летнего возраста

- развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;
- развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма;
- выбор узкой специализации;
- развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений в 4-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством объемного плавания в 3-й зоне интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

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

- увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;
- увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;
- использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;
- расширение соревновательной практики;
- использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

Общая физическая подготовка. Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с

изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальная подготовка. В тренировочных группах на практических занятиях используются упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

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

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

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

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

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

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

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

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

Годичный план группы высшего спортивного мастерства

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, ч.	110	10	10	10	10	30	10	10	10	10			
Воспитательная работа, ч.	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности, ч.	3	1				1		1					
Практическая подготовка на суше и в воде, ч.	общая физическая подготовка, ч.	170	25	20	20	15	15	15	20	20	20		
	специальная физическая подготовка, ч.	490	47	55	58	57	60	60	53	53	47		
	техническая подготовка, ч.	320	30	30	35	35	40	40	40	35	35		
Промежуточная и итоговая аттестация в форме соревнований и контрольно-переводных нормативов, ч.	86	8	10	10	8	8	8	10	12	12			
Восстановительные мероприятия, ч.	36			4		25	4			3			
Медицинский контроль, ч.	10	2			3		2		3				
Тренерская и судейская практика, ч.	15	3		2	3			2	2	3			
Период активного отдыха и работа по индивидуальным планам, ч	320										42	138	140
Учебно-тренировочные мероприятия, ч.	96										96		
Всего	1664	140	142	132	140	140	132	142	140	140	138	138	140

Основы планирования тренировки высококвалифицированных пловцов

Планирование годичной тренировки на этапах углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей (группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяются все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы

роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменам.

1. Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших пловцов мира, учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

2. Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена), необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующих им характеристик специальной физической подготовленности.

3. 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.).

4. Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику 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. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена и планируемой. С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции.

В настоящее время к числу важнейших параметров относят:

- время стартовой реакции;
- время прохождения стартового участка (15 м);
- время выполнения поворота (7,5 м до + 7,5 м после поворота);
- время на финише (5 м);
- темп и шаг;
- график изменения скорости плавания по отдельным отрезкам дистанции.

Необходимо учесть, что структура соревновательной деятельности весьма специфична и определяется индивидуальными возможностями спортсмена. Условно выделяют три группы пловцов высокого класса:

- 1) с эффективным стартом и высокой скоростью преодоления первой половины дистанции;
- 2) с эффективным финишем и второй половины дистанции;

3) отличающиеся равномерной подготовленностью, демонстрирующие примерно одинаковый уровень во всех компонентах соревновательной деятельности.

В наименьшей степени варьируют технико-тактические показатели в вольном стиле, причем на коротких отрезках. В наибольшей степени - на 200-метровых дистанциях брасса, дельфина и в плавании на спине.

Тренировочные нагрузки на этапе

Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Календарный план спортивных мероприятий отделения плавания СДЮСШОР «Олимп» на 2016 год

1. Внутрешкольные соревнования

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственное лицо	Участники
1.	Открытый Кубок СДЮСШОР «Олимп» 1 этап Юноши 2003,2004 девушки 2005,2006	февраль	КСК «Геолог»	Тофан М.П.	Учащиеся СДЮСШОР «Олимп» СДЮШОР «Нефтяник» ЦП «Дельфин» МОУ СОШ №44 МОУ СОШ №38
2.	Открытый Кубок СДЮСШОР «Олимп» 2 этап Юноши 2003,2004 девушки 2005,2006	февраль	КСК «Геолог»	Тофан М.П.	
3.	Открытый Кубок СДЮСШОР «Олимп» 3 этап Юноши 2003,2004 девушки 2005,2006	март	КСК «Геолог»	Тофан М.П.	
4.	Открытый Кубок СДЮСШОР «Олимп» 4 этап Юноши 2003,2004 девушки 2005,2006	апрель	КСК «Геолог»	Тофан М.П.	
5.	Открытый Кубок СДЮСШОР «Олимп» 5 этап Юноши 2003,2004 девушки 2005,2006	апрель	КСК «Геолог»	Тофан М.П.	
6.	Открытый Кубок СДЮСШОР «Олимп» 6 этап Юноши 2003,2004 девушки 2005,2006	май	КСК «Геолог»	Тофан М.П.	
7.	Соревнования по плаванию среди ГНП	февраль-март	КСК «Геолог»	Климова А.П.	Учащиеся СДЮСШОР «Олимп»
8.	Первенство СДЮСШОР «Олимп» (контрольно-переводные экзамены среди ГНП и СОГ)	апрель-май	п/б «Водолей» КСК «Геолог»	Королькова О.С., Тофан М.П.	Учащиеся СДЮСШОР «Олимп»
9.	Открытый Кубок СДЮСШОР «Олимп» 1 этап Юноши 2004,2005 девушки 2006,2007	октябрь	п/б «Водолей»	Королькова О.С.	Учащиеся СДЮСШОР «Олимп» СДЮШОР «Нефтяник» ЦП «Дельфин» МОУ СОШ №44 МОУ СОШ №38
10.	Открытый Кубок СДЮСШОР «Олимп» 2 этап Юноши 2004,2005 девушки 2006,2007	октябрь	п/б «Водолей»	Королькова О.С.	
11.	Открытый Кубок СДЮСШОР «Олимп» 3 этап Юноши 2004,2005 девушки 2006,2007	ноябрь	п/б «Водолей»	Королькова О.С.	
12.	Открытый Кубок СДЮСШОР «Олимп» 4 этап Юноши 2004,2005 девушки 2006,2007	ноябрь	п/б «Водолей»	Королькова О.С.	
13.	Открытый Кубок СДЮСШОР «Олимп» 5 этап Юноши 2004,2005 девушки 2006,2007	декабрь	п/б «Водолей»	Королькова О.С.	
14.	Соревнования по плаванию среди ГНП	октябрь-ноябрь	КСК «Геолог»	Климова А.П.	Учащиеся СДЮСШОР «Олимп»
15.	Первенство СДЮСШОР «Олимп» среди ГНП, СОГ	декабрь	п/б «Водолей» КСК «Геолог»	Королькова О.С., Тофан М.П.	Учащиеся СДЮСШОР «Олимп»

2. Городские соревнования

1.	Чемпионат города по плаванию среди ветеранов	январь	п/б «Водолей»	Гришин Д.В.	Сборная города
2.	Первенство города по плаванию среди юношей 1998-2000, 2001-2003 г.р., девушек 2000-2002, 2003-2005 г.р.,	май-июнь	КСК «Геолог»	Тофан М.П.	Учащиеся СДЮСШОР «Олимп», СДЮШОР «Нефтяник», ЦП «Дельфин», МОУ СОШ № 44, МОУ СОШ №38
3.	Первенство города по плаванию среди юношей, 2003 г.р. и молоде, девушек 2005 г.р. и молоде «Веселый Дельфин»	ноябрь	КСК «Геолог»	Тофан М.П.	Учащиеся СДЮСШОР «Олимп», СДЮШОР «Нефтяник», ЦП «Дельфин», МОУ СОШ № 44, МОУ СОШ №38
4.	Первенство города по плаванию среди юношей, 1999-2001,2002-2004 г.р., девушек 2001-2003, 2004-2006 г.р.	декабря	п/б «Водолей»	Королькова О.С.	Учащиеся СДЮСШОР «Олимп», СДЮШОР «Нефтяник», ЦП «Дельфин», МОУ СОШ № 44, МОУ СОШ №38
5.	Чемпионат города по плаванию (абсолютный возраст)	декабря	п/б «Водолей»	Королькова О.С.	Учащиеся СДЮСШОР «Олимп», СДЮШОР «Нефтяник», ЦП «Дельфин»

3. Окружные, УрФО, Всероссийские спортивные мероприятия

1.	Окружные соревнования по плаванию «Рождественские старты»	11-13 января	г. Нефтеюганск	Курманалиев М.А.	Сборные МО
2.	Окружные соревнования по плаванию «Веселый Дельфин» (юн. 2002 г.р. и молоде, дев. 2004 г.р. и молоде)	январь	г. Нефтеюганск (центральная зона)	Гришин Д.В.	Сборные МО
3.	Открытый Чемпионат и Первенство УрФО (юн. 1998-1999г.р., дев.2000-2001г.р.) отбор на Чемпионат России и Первенство России среди юниоров (бассейн 50м)	01-05 февраля	г. Челябинск	Граматинополо О.Н.	Сборная ХМАО
4.	Чемпионат округа среди студентов, в зачет XVII Универсиады студентов образовательных организаций высшего образования ХМАО-Югры	05-07 февраля	г. Сургут	Граматинополо О.Н.	Сборные команды ВУЗов

5.	2 этап Детской Лиги плавания ХМАО-Югры (юн. 04 г.р. и молоде, дев. 06 г.р. и молоде)	февраль - март	г. Сургут	Климова А.П.	Сборные МО
6.	Финальное первенство округа «Веселый Дельфин» по плаванию среди юношей 2002-2003 г.р., девушек 2004-2005 г.р. отбор на II Всероссийскую летнюю Спартакиаду спортивных школ 2016 года	февраль-март	г. Ханты-Мансийск	Гришин Д.В.	Сборные МО
7.	Первенство ХМАО-Югры среди старших юношей 2000-2001г.р., девушек 2002-2003г.р., в зачет XI Спартакиады учащихся автономного округа, посвященной 71-ой годовщине Победы в Великой Отечественной войне (бассейн 50м)	март	г. Нефтеюганск	Фалалеев О.А.	Сборные МО
8.	Открытый Кубок Югры (абсолютный возраст), в рамках 1 этапа Кубка России по плаванию (в программе дистанция 5000 метров для марафонцев)	06-08 марта	г. Нефтеюганск	Граматинополо О.Н.	Сборная ХМАО и субъектов РФ
9.	V Всероссийская летняя Универсиада. II этап Команды ВУЗов	апрель	по назначению	Граматинополо О.Н.	Сборная ВУЗа
10.	Чемпионат России (50м) Мужчины, женщины (2003 г.р. и старше) <i>Отбор на Олимпийские Игры</i>	16-23 апреля	г. Москва	Граматинополо О.Н.	Сборная ХМАО
11.	Первенство России среди юниоров (50м) Юниоры, юниорки <i>Отбор на Первенство Европы (50м)</i>	16-23 апреля	г. Москва	Граматинополо О.Н.	Сборная ХМАО
12.	Всероссийские соревнования «Веселый дельфин» финал (50м) Юноши 2002 - 2003 г.р., девушки 2004 - 2005 г.р.	26-30 апреля	по назначению	Гришин Д.В.	Сборная ХМАО
13.	Чемпионат автономного округа в зачет XIII Спартакиады городов и районов автономного округа, посвященной 86-ой годовщине со дня образования Ханты-Мансийского автономного округа (абсолютный возраст) (25м)	май	г. Сургут	Гришин Д.В.	Сборные МО
14.	Первенство ХМАО-Югры среди юношей 1998-1999г.р., девушек 2000-2001г.р. (25м)	май	г. Сургут, КСК «Геолог»	Гришин Д.В.	Сборные МО
15.	Международные соревнования по плаванию Майское Брно	май	г. Брно (Чехия)	Гришин Д.В.	Сборная ХМАО
16.	Открытое первенство г.Ханты-Мансийска среди мальчиков и девочек 2005, 2006, 2007 гг.р. «День юного пловца»	май	г. Ханты-Мансийск	Климова А.П.	Сборные МО
17.	Финал Детской Лиги плавания ХМАО-Югры (юн. 04	май	г. Ханты-Мансийск	Климова А.П.	Сборные МО

	г.р. и молоде, дев. 06 г.р. и молоде)				
18.	Первенство России среди юношей 2000 - 2001 г.р., девушек 2002 - 2003 г.р.	16-20 мая	г. Волгоград	Гришин Д.В.	Сборная ХМАО
19.	Кубок России. 2-й этап Мужчины, женщины (2003 г.р. и старше) (50м)	02-04 июня	по назначению	Граматинополо О.Н.	Сборная ХМАО
20.	Кубок России. 3-й этап (50м) Мужчины, женщины (2003 г.р. и старше)	27-29 июня	по назначению	Граматинополо О.Н.	Сборная ХМАО
21.	V Всероссийская летняя Универсиада. III этап (финал) Команды ВУЗов	июнь-июль	по назначению	Граматинополо О.Н.	Сборная ХМАО
22.	II Всероссийская летняя Спартакиада спортивных школ 2016 года (Юноши 2002 - 2003 г.р., девушки 2003 - 2004 г.р.)	02-05 июля	г. Саранск	Гришин Д.В.	Сборная ХМАО
23.	VI Международные спортивные игры «Дети Азии» Юноши 2000-2001г.р., девушки 2002-2003г.р.	08-10 июля	г. Якутск	Гришин Д.В.	Сборная УрФО
24.	Кубок России. Финал (мужчины, женщины 2003 г.р. и старше) (50м)	19-20 июля	по назначению	Граматинополо О.Н.	Сборная ХМАО
25.	ОЛИМПИСКИЕ ИГРЫ Плавание 06 - 13 августа Открытая вода 15 – 16 августа	05 – 21 августа	г. Рио-де-Жанейро (Бразилия)	Граматинополо О.Н.	сборная команда России
26.	Открытые окружные соревнования по плаванию "Югорские надежды" (абсолютный возраст)	сентябрь	г. Нижневартовск	Граматинополо О.Н.	Сборные МО
27.	Чемпионат первенство округа среди юноши 1999- 2000г.р., девушки 2001-2002г.р. (отбор на Чемпионат и Первенство УрФО) (25м)	сентябрь	г. Сургут	Гришин Д.В.	Сборные МО
28.	Чемпионаты и первенства федеральных округов РФ среди мужчин и женщин 2003 г.р. и старше, юношей 1999 - 2001, девушек 2001 - 2003 г.р. Отбор на Чемпионат России. Отбор на Всероссийские соревнования среди юношей и девушек. (25м)	06-09 октября	по назначению	Граматинополо О.Н.	Сборная ХМАО
29.	Окружные соревнования по плаванию среди мальчиков 2005 г.р. и молоде и девочек 2007 г.р. и молоде "Детская Лига плавания Югры" (1 этап сезона 2016-2017)	ноябрь	г. Урай	Климова А.П.	Сборные МО
30.	Всероссийские соревнования по плаванию «Северное сияние» среди юношей 2001-2002 г.р. и 2003-2004 г.р., девушек 2003-2004г.р. и 2005-2006 г.р. (50м)	ноябрь	г. Ханты-Мансийск	Фалалеев О.А.	Сборные МО

31.	Чемпионат России среди мужчины, женщины 2003 г.р. и старше (25м)	05-06 ноября	по назначению	Граматинополо О.Н.	Сборная ХМАО
32.	Всероссийские соревнования по плаванию «Кубок 4-х кратного Олимпийского Чемпиона по плаванию Александра Попова» (юн.2001-2002 г.р., дев. 2003-2004 г.р.) (50м)	декабрь	г. Екатеринбург	Гришин Д.В.	Сборная ХМАО
33.	Всероссийские соревнования по плаванию среди юношей 1999 – 2001 и девушек 2001 - 2003 г.р. (25м)	13-16 декабря	по назначению	Гришин Д.В.	Сборная ХМАО
34.	Международные соревнования по плаванию «Кубок Владимира Сальникова» (25м)	декабрь	г. Санкт-Петербург	Граматинополо О.Н.	Сборная ХМАО

* сроки проведения спортивных мероприятий могут быть изменены, согласно изменений во Всероссийском и окружном календарях спортивных мероприятий.