

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва водных и других видов спорта
Выборгского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО СШОР «ВоВиС»)**

РАССМОТРЕНА и СОГЛАСОВАНА
на заседании педагогического совета

протокол № 07 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 200-ОД от 31.08.2026

Директор
ГБУ ДО СШОР «ВоВиС»
_____ М.П.Ныркова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 498AD8FA24E7D47409167D05E7FDAE47
Владелец: Ныркова Марина Петровна
Действителен: с 12.05.2026 до 05.08.2027

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ**

Программа для лиц 7 – 28 лет

Срок реализации программы рассчитан:

На этапе начальной подготовки – 2 года

На учебно-тренировочном этап (этапе спортивной специализации) – 5 лет

На этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года

На этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

Составитель программы:
Ляпичева Н.С.
тренер-преподаватель
Добровольская А.Д.
инструктор-методист

**Санкт-Петербург
2026**

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Введение.....	3
1.2. Краткая характеристика вида спорта «плавание»	4
1.3. Цель Программы и задачи Программы	7
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	8
1.5. Специфика организации тренировочного процесса.....	9
2. Характеристика Программы	10
2.1. Сроки реализации программы.....	10
2.2. Объем Программы.....	11
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	12
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	17
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	19
2.6. Антидопинговая деятельность. План антидопинговых мероприятий.....	21
2.7. Инструкторская и судейская практика	25
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	27
3. Система контроля.....	30
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	30
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	31
3.3. Промежуточная аттестация	31
3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	32
4. Рабочая программа	38
4.1. Специфика организации тренировочного процесса.....	38
4.2. Содержание рабочей программы тренера-преподавателя.....	42
4.3. Программный материал	42
5. Особенности осуществления спортивной подготовки	82
6. Условия реализации Программы.....	83
6.1. Материально-технические условия	83
6.2. Кадровые условия.....	85
6.3. Перечень информационно-методического обеспечения	86
6.4. Перечень интернет-ресурсов	88

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «плавание» в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва водных и других видов спорта Выборгского района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России 05.11.2025 № 907 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 04.08.2026) (далее - закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 04.08.2026) (далее – закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (далее – закон № 127);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (ред. от 10.03.2026) (далее – приказ № 999);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999» (далее – приказ № 575);
- приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.02.2024 № 106 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Примерная программа);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (ред. от 30.05.2023) (далее – приказ об особенностях спортивной подготовки);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (ред. от 22.07.2025);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – постановление СП);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – приказ по ГТО).

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в Учреждении и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы на этапе начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации (УТ(СС)), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа направлена на отбор одаренных детей; создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта «плавание»; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта; организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни

1.2. Краткая характеристика вида спорта «плавание»

Результаты выступлений пловцов мирового класса свидетельствуют о том, что наивысших достижений в плавании достигают лишь особо одарённые спортсмены, обладающие определённым морфологическим строением тела, высочайшим уровнем физических и психических способностей, а также совершенством технического и тактического мастерства.

Плавание, как вид спорта характеризуется следующими особенностями: прежде всего это особая среда, в которой человек лежит горизонтально, почти в невесомом состоянии. Теплопроводность воды значительно выше, чем воздуха – это активизирует биохимические процессы, связанные с выделением тепла, а мышечная деятельность ещё больше усиливает их, тем самым закаляет человека, развивает его физические возможности.

Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта современности, относится к циклическим видам спорта и включает в себя шесть дисциплин – вольный стиль, брасс, кроль на спине, баттерфляй, комплексное плавание, эстафетное плавание. Спортивное плавание – это, прежде всего борьба за скорость в преодолении определённых дистанций. Для этого необходимо овладеть такой техникой плавания, которая позволяет показывать наивысшую скорость и в то же время экономно расходовать силы. Официальные соревнования по плаванию проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Таблица 1

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
1.	Плавание	007 000 1611 Я	вольный стиль 50 м	007 001 1611 Я
2.			вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007 001 1611 Я
3.			вольный стиль 100 м	007 002 1611 Я
4.			вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007 028 1811 Я

5.			вольный стиль 200 м	007 003 1611 Я
6.			вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007 029 1611 Я
7.			вольный стиль 400 м	007 004 1611 Я
8.			вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007 030 1811 Я
9.			вольный стиль 800 м	007 005 1611 Я
10.			вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007 031 1811 Я
11.			вольный стиль 1500 м	007 006 1611 Я
12.			вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007 032 1811 Я
13.			на спине 50 м	007 007 1811 Я
14.			на спине 50 м (бассейн 25 м)	007 033 1811 Я
15.			на спине 100 м	007 008 1611 Я
16.			на спине 100 м (бассейн 25 м)	007 034 1811 Я
17.			на спине 200 м	007 009 1611 Я
18.			на спине 200 м (бассейн 25 м)	007 035 1811 Я
19.			баттерфляй 50 м	007 013 1811 Я
20.			баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007 036 1811 Я
21.			баттерфляй 100 м	007 014 1611 Я
22.			баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007 037 1811 Я
23.			баттерфляй 200 м	007 015 1611 Я
24.			баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007 038 1811 Я
25.			брасс 50 м	007 010 1811 Я
26.			брасс 50 м (бассейн 25 м)	007 039 1811 Я
27.			брасс 100 м	007 011 1611 Я
28.			брасс 100 м (бассейн 25 м)	007 040 1811 Я
29.			брасс 200 м	007 012 1611 Я
30.			брасс 200 м (бассейн 25 м)	007 041 1811 Я
31.			комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007 016 1811 Я

32.			комплексное плавание 200 м	007 017 1611 Я
33.			комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007 042 1811 Я
34.			комплексное плавание 400 м	007 018 1611 Я
35.			комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007 043 1811 Я
36.			эстафета 4x100 м- вольный стиль	007 019 1611 Я
37.			эстафета 4x100 м- вольный стиль (бассейн 25 м)	007 044 1811 Я
38.			эстафета 4x100 м- вольный стиль - смешанная	007 005 1811 Я
39.			эстафета 4x200 м- вольный стиль	007 020 1611 Я
40.			эстафета 4x200 м- вольный стиль (бассейн 25 м)	007 045 1811 Я
41.			эстафета 4x200 м- вольный стиль - смешанная	007 057 1811 Я
42.			эстафета 4x50 м- баттерфляй	007 051 1811 Н
43.			эстафета 4x50 м-брасс	007 050 1811 Н
44.			эстафета 4x50 м- вольный стиль	007 048 1811 Н
45.			эстафета 4x50 м-вольный стиль (бассейн 25 м)	007 047 1811 Н
46.			эстафета 4x50 м- вольный стиль – смешанная	007 062 1811 Л
47.			эстафета 4x50 м- вольный стиль – смешанная (бассейн 25м)	007 029 1811 Л
48.			эстафета4x50м- комбинированная (бассейн 25 м)	007 026 1811 Я
49.			эстафета4x50м- комбинированная - смешанная	007 063 1811 Л
50.			эстафета4x50м- комбинированная – смешанная (бассейн 25м)	007 054 1811 Л

51.			эстафета 4x50 м-на спине	007 049 1811 Н
52.			эстафета 4x100м-комбинированная	007 021 1611 Я
53.			эстафета 4x100м-комбинированная (бассейн 25 м)	007 046 1811 Я
54.			эстафета 4x100м-комбинированная - смешанная	007 056 161 Я

По количеству разыгрываемых олимпийских медалей уступающий лишь легкой атлетике. Медали разыгрываются среди мужчин и женщин по следующей программе: 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м вольным стилем (можно проплыть дистанции любым способом, но квалифицированные спортсмены применяют самый быстрый способ — кроль на груди); 100 и 200 м брассом; 100 и 200 м баттерфляем (как отмечалось выше, спортсмены применяют скоростную разновидность баттерфляя — дельфин); 100 и 200 м на спине (можно плыть любым способом на спине, но спортсмены применяют наиболее быстрый - кроль на спине), 200 и 400 м комплексное плавание (спортсмен последовательно проплывает 50 и 100 м баттерфляем, на спине, брассом, вольным стилем); эстафеты 4x100 м комбинированная (четыре спортсмена плывут, сменяя друг друга, на спине, брассом, баттерфляем и вольным стилем); 4x100 м вольным стилем и 4x200 м вольным стилем.

Спортивное значение плавания определяется не только количеством разыгрываемых олимпийских медалей, но также тем обстоятельством, что плавание является основой многих олимпийских видов спорта.

Система спортивной подготовки в плавании должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений, совершенствование технической и тактической подготовленности, формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

1.3. Цель Программы и задачи Программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение цели предусматривает решение основных задач:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Реализация основных задач зависит от:

- оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;

- качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку пловцов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта "плавание";
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника

самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "плавание";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

1.5. Специфика организации тренировочного процесса

При составлении программы учитывались следующие принципы построения процесса обучения:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов обучения, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);
- программно-целевой подход к организации обучения (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);
- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);
- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса обучения с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых учебно-тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочных средств должна возрастать);
- непрерывность и цикличность процесса обучения (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения

изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса обучения, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

2. Характеристика Программы

Программа определяет задачи деятельности организаций, режимы учебно-тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства, приемы, действия и тактические умения, обязательные для освоения. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал для освоения теоретических знаний, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий

2.1. Сроки реализации программы

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта плавание представлены в таблице в соответствии с ФССП:

Таблица 2

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

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей, а также с учетом возможности перевода обучающихся из других Организаций.

Минимальный возраст лиц для зачисления на обучение – 7 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «плавание» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Количество обучающихся в учебно-тренировочных группах определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы, устанавливается в соответствии с государственным заданием Учреждения и планом комплектования на учебный год. Допускается объединение в одну группу занимающихся разных этапов подготовки с учетом правил техники безопасности на занятиях и пропускной способности спортивного сооружения.

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Таблица 3

Этапы и годы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки	до одного года обучения	15-20
	свыше одного года обучения	15-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 3-х лет	12-14
	Свыше 3-х лет	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	2-6

2.2. Объем Программы

Данные объема Программы представлены в Таблице № 4, рассчитываются в астрономических часах.

Таблица 4

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 трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040	1248

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» устанавливается в часах и не должна превышать максимум:

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

При двухразовых учебно-тренировочных занятиях продолжительность одного занятия не должна превышать восьми часов.

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

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

При реализации программы применяются следующие виды (формы) обучения:

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

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

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки	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 трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	17-22	10-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	35-45	35-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	9-12	12-14	14-16
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	17-22	17-22	17-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-9	3-10	3-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	4-6

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «плавание» допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с обучающимися.

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

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по плаванию утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Учебно-тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в плавании, ознакомления их с техническим арсеналом данного вида спорта, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с Таблицей 6.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 6

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «плавание» устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В Программе указано количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Учреждение, реализующее Программу, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

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

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

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

Объем соревновательной деятельности

Таблица 7

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

Для этапа НП:

Контрольные - внутришкольные соревнования;

Для этапа УТ:

Контрольные - внутришкольные соревнования;

Отборочные – межмуниципальные соревнования;

Основные – региональные соревнования;

ССМ и ВСМ

Контрольные - межмуниципальные соревнования;

Отборочные - региональные соревнования;

Основные – всероссийские соревнования;

Реальный объем соревновательной деятельности конкретного занимающегося (спортсмена) по Программе спортивной подготовки может отличаться от запланированного по причине не включения, занимающегося (спортсмена) в состав сборных команд по результатам отборочных соревнований.

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

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

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

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «плавание» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Начало и окончание тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается с 1 сентября текущего года.

Самостоятельная подготовка должна составлять не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно

самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план составляется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 8

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивног о мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15-20		12-14	10-12	4-7	2-6
		1.	Общая физическая подготовка	130	156	282	267
2.	Специальная физическая подготовка	48	72	164	250	416	525
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	13	84	125	175
4.	Техническая подготовка	39	60	100	150	188	225
5.	Тактическая подготовка	2	3	8	12	17	17
6.	Теоретическая подготовка	5	6	18	22	30	31
7.	Психологическая подготовка	3	3	6	8	10	11
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	6	6	8	10

9.	Инструкторская практика	-	-	6	10	12	14
10.	Судейская практика	-	-	7	8	11	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	7	7	14	30
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	7	8	21	60
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время занимающихся.

Целью воспитательной работы с обучающимися является создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением самостоятельно.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	В течение года

		- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся (спортсменов)		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.6. Антидопинговая деятельность. План антидопинговых мероприятий

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. 04.08.2026) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также

с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий составляется Учреждением самостоятельно в соответствии с формой, представленной в Таблице.

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

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной	Веселые старты «Честная игра»	июнь-август	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.

	Теоретические занятия - Понятие допинг, исторические и этические аспекты, современное определение понятия «допинг»; «Ценности спорта».	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь - февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Теоретическое занятие: - Виды нарушений антидопинговых правил - Запрещенный список ВАДА. Проверка лекарственных средств - Процедура допинг-контроля Наказания за нарушение антидопинговых правил	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.

	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по календарному плану спортивных мероприятий	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Родительское собрание	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь - февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Теоретическое занятие: виды пулов тестирования; основы работы в системе ADAMS; порядок предоставления информации о местонахождении в системе ADAMS; типичные ошибки при заполнении; обработка результатов в случае нарушения порядка предоставления информации о местонахождении; ответственность спортсмена за нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по календарному плану спортивных мероприятий	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

	Подача запроса на ТИ.	3 раза в год	заполнение контрольной формы запроса на терапевтическое использование
--	-----------------------	--------------	---

2.7. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода спортивной подготовки тренер готовит себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с тренировочных этапов (этапов спортивной специализации) и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований. Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка тренеров-преподавателей, инструкторов и судей по плаванию. Выполнение инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом тренировочного процесса.

Инструкторская подготовка пловцов должна начинаться на тренировочном этапе. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация занимающихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, самое главное, тренеров-преподавателей по плаванию. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен может стать инструктором и тренером в дальнейшем. Чаще всего хорошие инструкторы получаются из средней (по спортивной подготовке) группы спортсменов. На тренировочном этапе инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи занимающимся групп начальной подготовки в освоении техники, подготовки к соревнованиям, при обустройстве лагеря (при проведении ТМ и соревнований в летнее время и др.) и так далее. Распределением этих обязанностей занимается тренер, исходя из личных качеств спортсмена. В группах совершенствования спортивного мастерства в инструкторскую подготовку спортсмена необходимо включать разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл подготовки спортивного резерва; проведение тренировочных занятий в группах на тренировочном этапе подготовки; организацию и судейство соревнований по плаванию. В группах высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно. Собственно инструктором, имеющим право самостоятельно вести тренировочный процесс, допускается лицо, достигшее 18-ти лет, прошедшее определенную подготовку и допущенное к проведению занятий в соответствии с приказом.

Судейскую подготовку необходимо начинать с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Основная задача этих занятий – подготовка судей различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов. Необходимо планировать участие спортсменов тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию». Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по плаванию. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. В тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а также совершенствование в знании правил и обязанностей боковых судей и секретариата. Практическая подготовка учащихся заключается в практике судейства на соревнованиях в качестве помощника судьи и судьи, работе секретариата и организации соревновательного процесса. В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка заключается в практике судейства в

качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня при наличии соответствующей судейской категории. Спортсмены – инструкторы участвуют в практической подготовке и реализации соревнований областного и зонального уровней.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 11

Этапы и годы спортивной подготовки		Минимум знаний и умений
Этап начальной подготовки	До года	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов. Изучение основных правил соревнований.
	Свыше года	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство соревнований в роли бокового судьи, контроль формы спортсменов перед поединком.
	Свыше трех лет	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися. Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности.
Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	Весь период	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Знать правила соревнований, выполнять судейские обязанности на городских соревнованиях.

Инструкторская практика по тренировочной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений.

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах. Занятия следует

проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся этапа начальной подготовки должны овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Обучающиеся тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой гимнастической терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

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

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать свод судейских правил по плаванию.

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

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

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «плавание». Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Медицинский (врачебный) контроль предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется врачебно-физкультурным отделением СПб ГБУЗ ДГП № 71 и СПб ГБУЗ «Городской врачебно-физкультурный диспансер».

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Основные средства восстановления, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов (по Н.Д. Граевской, 1992), это - педагогические средства (рациональное сочетание нагрузок и отдыха, специфических и неспецифических средств в микро-макро и многолетних циклах подготовки, использование специальных восстановительных циклов и др.), психологические и психотерапевтические средства, медицинские средства: гигиенические (сбалансированное питание, естественные физические факторы, массаж, бани) и вспомогательные (фармакологические, физиотерапевтические).

Использование спортивной фармакологии для повышения адаптации организма спортсменов к чрезвычайным физическим нагрузкам становится все более актуальной.

Фармакологические средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов (по Г.А. Макаровой, 1999);

- Фармакологические препараты, обеспечивающие в условиях напряженной мышечной деятельности повышенные потребности в основных пищевых ингредиентах (витамины, препараты кальция, магния, железа, калия и др.)
- Фармакологические препараты, способствующие созданию оптимальных условий для ускорения естественных процессов постнагрузочного восстановления (углеводно-минеральные напитки, гепатопротекторы, ангиопротекторы и др.)
- Фармакологические препараты, искусственно ускоряющие процессы пост нагрузочного восстановления (адаптагены и др.)
- Фармакологические препараты, способствующие уменьшению образования во время напряженной мышечной деятельности токсических метаболитов и снижению повреждающего действия последних (антиоксиданты, антигипоксанты)
- Фармакологические препараты, потенцирующие тренировочный эффект за счет:
 - а. стимуляции белкового обмена (аминокислотные комплексы, нестероидные анаболические средства)
 - б. сохранения и восстановления запасов АТФ (субстратные антигипоксанты типа фосфокреатина)
 - в. перестройки обменных процессов под влиянием наработки структурных белков и ферментов, определяющих энергообеспечение тканей (антигипоксанты, являющиеся пластическими регуляторами обмена – инозин).
- Фармакологические препараты, препятствующие в условиях напряженной мышечной деятельности снижению иммунитета (Цитовир, Анаферон, Афлубин, Иммунал, Ликопид. Циклоферон)

Однако тенденция использовать фармакологические средства восстановления на ранних этапах развития спортивного мастерства, является явным форсированием учебно-тренировочного процесса, что в дальнейшем приведет к остановке роста результатов в возрасте, позволяющем еще ждать прогресса.

В настоящее время появилась необходимость применять фармакологические средства с целью восстановления - ступенчато с учетом биологического возраста, функциональных возможностей каждой возрастной категории на физическую нагрузку. Бессистемное использование медикаментозных средств восстановления приводит к форсированию учебно-тренировочного процесса в лучшем случае, а в худшем нарушению гармоничного развития пловца. Данный подход основан на системном анализе важнейших, прогностически значимых для плавания показателей выявивших важную роль процессов биологического созревания в становление спортивного мастерства. Способность фактора биологического возраста активно влиять на формирование механизмов адаптации организма к специфическим условиям и требованиям спортивного плавания. Формирование этих механизмов в немалой степени зависит от возможности взаимокompенсации различных свойств и качеств пловца.

Знания особенностей развития пловцов в разные фазы полового созревания позволяет определить и наиболее рациональную структуру тренировочных воздействий на каждом этапе. Основным фактором в условиях современных тренировочных и соревновательных нагрузок остается рациональное питание спортсменов на всех этапах развития спортивного мастерства, а также использование в основном педагогических методов построения подготовки пловцов.

Учебно-тренировочный этап подготовки – соответствует препубертатной фазе, которая характеризуется возрастающим ускорением тела в длину, интенсивным усилением выраженности внешних признаков полового созревания. Фаза превращения ребенка в подростка. У девочек в 8-10 лет, а мальчиков 10-14 лет.

На уровне учебно-тренировочного этапа подготовки следует обратить внимание на 4 фактора лимитирующих работоспособность юных пловцов:

1. Нарушения в развитии опорно-двигательного аппарата (препараты кальция).
2. Срыв адаптации сердечно-сосудистой системы. (Рибоксин, панангин, полиэн с боярышником, Коэнзим Q10, элькар)
3. Снижение иммунологической реактивности.
4. Несбалансированное питание спортсменов.

Основные проблемы — это срыв адаптации сердечно-сосудистой системы (С-С-С) к тренировочной нагрузке, которые могут быть выявлены после прохождения медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере, где диагностируют различные изменения с помощью ЭКГ.

Этап совершенствования спортивного мастерства, что соответствует фазе, собственно-пубертатной, реализация качественных изменений превращения подростка в юношу или девушку. У девочек 10-14 лет, у мальчиков 14-16 лет.

На первом плане также остаются проблемы адаптации сердечно-сосудистой системы, где при выявленных нарушениях назначаются следующие препараты: коэнзим Q10, магнерот, а также рибоксин и панангин. Другой фактор торможения учебно-тренировочного процесса в возникновении проблем с простудными заболеваниями, действительно у пловцов основная патология заболевания ЛОР органов. Возможно применение иммунокорректирующих препаратов: рибомунил, виферон, имудон, деринат местно, ИРС-19.

Дополнительно включаем фармакологические препараты обеспечивающие в условиях напряженной мышечной деятельности повышенные потребности в основных пищевых ингредиентах (витамины, препараты калия, кальция, магния, дополнительное белковое питание - детские смеси Берламин, Нутризон, адаптогены, углеводно-минеральные напитки).

На этом этапе подготовки следует обратить внимание на опорно-двигательный аппарат юного спортсмена. Перенапряжения опорно-двигательного аппарата могут возникать при чрезмерной, многократно повторяющейся нагрузке аппарата движения. Многочисленные однотипные нагрузки являются сверхсильными раздражителями, вызывающими местное непосредственное раздражение тканей. У пловцов особенно подвержены перенапряжению плечевые и коленные суставы, поэтому к опорно-двигательному аппарату молодого спортсмена предъявляются повышенные требования. Если эти требования согласуются с физиологическими возможностями организма, то нагрузка играет формирующую роль, способствует благоприятной перестройке мышечного и костно-суставного аппарата юного пловца. Особое внимание следует обратить на упражнения в зале сухого плавания, которые должны укреплять мышцы спины, что в дальнейшем поможет избежать различных проблем, связанных с болями в спине. Возможно применение наряду с кальцием, хондропротекторов – препаратов, способствующих нормальному функционированию хрящевой ткани (терафлекс, джойн флекс, кальцимид).

Третий этап подготовки – **этап высшего спортивного мастерства**, что соответствует постпубертатной фазе, завершающей, где доминируют процессы увеличения массы тела и превращения юношеской конституции во взрослую. У девушек 14-16 лет, а юношей 16-18 лет.

Только после окончания этого периода возможно и нужно использование фармакологических препаратов, potenziрующих тренировочный эффект:

В этом периоде не снимаются проблемы, связанные с С-С-С, опорно-двигательным аппаратом, иммунокоррекция, но основной целью становится повышение порога работоспособности с помощью фармакологических средств.

Применение восстановительных средств возможно только с учетом учебно-тренировочного цикла (подготовительный, базовый, предсоревновательный, соревновательный). В подготовительном периоде необходимо решить все проблемы, которые смогут помешать реализовать ваши учебно-тренировочные планы. Это могут быть нарушения ЭКГ, любой болевой синдром, снижение веса, повышения мышечной массы, нарушения опорно-двигательного аппарата. Основное применение фармакологических средств будет в базовом периоде, когда необходимо поднять порог тренированности на максимум общей и специальной работоспособности, но при этом не допустить перетренированности, создать оптимальный мышечный объем без ущерба для выносливости и скоростных качеств.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная с третьего года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующим Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. От промежуточной аттестации освобождаются обучающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблицах 12-15.

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 метров	мин, с	-		без учета времени	
2.2.	Плавание (на спине) 50 метров	мин, с	-		без учета времени	
2.3.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
3. Обязательная техническая программа						
Этап подготовки	Дистанции					
	1	2	3	4	5	6
НП-1	50м вольный стиль	50м на спине	100м вольный стиль	-	-	-
НП-2	50м баттерфляй	50м на спине	50м брасс	50м вольный стиль	100м комплексное плавание	200м вольный стиль

Методические указания по организации тестирования Критерии отбора для групп НП-1

По результатам тестирования оставляется рейтинг - начисление баллов осуществляется за каждую отдельную дистанцию за позицию в рейтинге (учёт времени) в обратном порядке (например: при участии 50 спортсменов 1-е место получает 50 баллов, 50-е место – 1 балл).

Дистанцию 100 м вольный стиль спортсмены плывут с учётом времени. При этом учитывается проплывание дистанции без остановок и подтягивания за дорожку, положение тела и головы, согласование движений, техника выполнения вдоха, продвижение – спортсмен получает дополнительные 10 баллов при успешном и эффективном продвижении по дистанции.

Все баллы суммируются, формируется итоговый рейтинг – от спортсменов, набравших большее количество баллов к спортсменам, набравших меньшее количество баллов.

Критерии отбора для групп НП-2

По результатам тестирования и результатам остальных нормативов составляется рейтинг - начисление баллов осуществляется за каждую отдельную дистанцию за позицию в рейтинге (учёт времени) в обратном порядке (например: при участии 50 спортсменов 1-е место получает 50 баллов, 50-е место – 1 балл).

Все баллы суммируются, формируется итоговый рейтинг – от спортсменов, набравших большее количество баллов к спортсменам, набравших меньшее количество баллов.

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

Таблица 13

Таблица 10				
№ п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес во раз	не менее	
			11	7
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
3. Уровень спортивной квалификации				
Этап подготовки		Уровень спортивной		

			подготовленности (разряд ЕВСК)		
УТ(СС)-1			1юн – III разряд		
УТ(СС)-2			III - II разряд		
УТ(СС)-3			II-I разряд		
УТ(СС)-4			II-I разряд		
УТ(СС)-5			КМС		
4. Обязательная техническая программа					
Этап подготовки	Дистанции				
	1	2	3	4	5
УТ(СС)-1	100м по выбору	100м по выбору	200м комплексное плавание	800м вольный стиль	-
	по согласованию с тренером				
УТ(СС)-2	100м по выбору	100м по выбору	200м комплексное плавание	400м комплексное плавание	800м вольный стиль
	по согласованию с тренером				
УТ(СС)-3	100м по выбору	100м по выбору	200м комплексное плавание	400м комплексное плавание	800м вольный стиль
	по согласованию с тренером				
УТ(СС)-4	100м по выбору	100м по выбору	200м комплексное плавание	400м комплексное плавание	800м вольный стиль
	по согласованию с тренером				
УТ(СС)-5	100м по выбору	100м по выбору	200м комплексное плавание	400м комплексное плавание	800м вольный стиль
	по согласованию с тренером				

На тренировочном этапе оценка уровня спортивных результатов осуществляется оценкой результатов после окончания освоения соответствующего периода подготовки в определенном комплексе спортивных дисциплин и дистанций вида спорта плавание.

Критерии отбора для группы Т(СС)-1, Т(СС)-2

- оценка спортивных результатов производится по таблице очков международной федерации плавания (World Aquatics (FINA)). Таблица содержит оценку результатов во всех дисциплинах и дистанциях, показанных как в 25-метровых, так и в 50-метровых бассейнах.

Оценка основана на высших мировых достижениях, зафиксированных в официальных соревнованиях. Таблица обновляется ежегодно;

- оценка спортивных результатов производится путем суммирования очков, набранных на всех дистанциях, включенных в комплекс спортивных дисциплин и дистанций для оценки спортивной подготовленности. Учитывая физиологические особенности развития спортсменов, а именно то, что в 9-10 лет и в 10-11 лет и мальчики, и девочки имеют практически одинаковый уровень физического развития и одинаковый гормональный фон, учёт и суммирование очков всех спортсменов производится либо по мужской, либо по женской таблице World Aquatics. Выбор мужской или женской таблицы очков World Aquatics основывается лишь на удобстве подсчёта для специалиста, производящего подсчёт, которое зависит от количественного соотношения мальчиков и девочек в группе – в данном случае имеет значение лишь то, что подсчет очков всех спортсменов производится по одной и той же таблице;
- контрольные испытания уровня спортивной подготовки проводятся в период, указанный в Регламенте проведения контрольно-переводных нормативов после освоения соответствующего этапа и периода спортивной подготовки. Также могут быть учтены результаты спортсмена, показанные на данном этапе подготовки на соревнованиях, включенных в календарный план официальных спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, на всероссийских и международных соревнованиях, включенных в Единый календарный план (ЕКП) межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий Министерства спорта РФ;
- по результатам контрольных испытаний формируется рейтинг спортсменов на каждом из этапов и периодов подготовки для конкурсного зачисления на следующий этап и период подготовки;
- для организации зачисления на следующий этап подготовки ежегодно в учреждении создается комиссия по оценке контрольных испытаний и утверждается регламент ее работы.

Критерии отбора для группы, Т(СС)-3, Т(СС)-4, Т(СС)-5

- оценка спортивных результатов производится по таблице очков международной федерации плавания (World Aquatics (FINA)). Таблица содержит оценку результатов во всех дисциплинах и дистанциях, показанных как в 25-метровых, так и в 50-метровых бассейнах. Оценка основана на высших мировых достижениях, зафиксированных в официальных соревнованиях. Таблица обновляется ежегодно;
- оценка спортивных результатов производится путем суммирования очков, набранных на всех дистанциях, включенных в комплекс спортивных дисциплин и дистанций для оценки спортивной подготовленности;
- за нарушение правил вида спорта «плавание» на каждой из дистанций, где произошло нарушение, спортсмен подлежит дисквалификации – дисквалификация отмечается в официальном протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, при этом ни результат, ни очки, показанные на этой дистанции, не учитываются при составлении рейтинга спортсменов;
- контрольные испытания уровня спортивной подготовки проводятся в период, указанный в Регламенте проведения контрольно-переводных нормативов после освоения соответствующего этапа и периода спортивной подготовки. Также могут быть учтены результаты спортсмена, показанные на данном этапе подготовки на соревнованиях, включенных в календарный план официальных спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, на всероссийских и международных соревнованиях, включенных в Единый календарный план (ЕКП) межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий Министерства спорта РФ;
- по результатам контрольных испытаний формируется рейтинг спортсменов на каждом из этапов и периодов подготовки для конкурсного зачисления на следующий этап и период подготовки;

- для организации зачисления на следующий этап подготовки ежегодно в учреждении создается комиссия по оценке контрольных испытаний и утверждается регламент ее работы.

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

Таблица 14

N п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количес т во раз	не менее	
			8	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес т во раз	не менее	
			-	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не более	
			11	
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

На этапе совершенствования спортивного мастерства оценка уровня спортивных результатов осуществляется оценкой результатов после окончания освоения соответствующего этапа подготовки (с 01.09 по 31.05) на основе рейтинга спортсменов Всероссийской федерации плавания.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

Таблица 15

N п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес т во раз	не менее	
			37	20
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количес т во раз	не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Методические указания по оценке уровня спортивных результатов

На этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ) зачисляются занимающиеся (спортсмены), выполнившие или подтвердившие спортивный разряд кандидат в мастера спорта.

Зачисление занимающегося (спортсмена) на очередной год этапа подготовки ССМ производится при условии улучшения им результатов выступления в спортивных соревнованиях и выполнения в полном объеме запланированных спортивных результатов.

Зачисление занимающегося (спортсмена) на этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ) осуществляется оценкой результатов, показанных в официальных спортивных соревнованиях, включенных в календарный план Всероссийской федерации плавания и занятого места с учетом возрастных требований к лицам, проходящим спортивную подготовку

Зачисление занимающихся (спортсменов) на этапы ССМ и ВСМ осуществляется в порядке, установленном Комитетом по физической культуре и спорту на основании решения комиссии по обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга и распоряжения Комитета по физической культуре и спорту.

Зачисление занимающегося (спортсменов) в тренировочные группы очередного спортивного сезона производится при условии выполнения в полном объеме запланированных спортивных результатов и положительной динамики их роста.

Освобождаются от прохождения аттестации обучающихся для перевода на следующий этап подготовки члены спортивных сборных команд Санкт-Петербурга по плаванию, члены сборных команд России по плаванию, победители и призёры Первенства России, победители и призёры Чемпионата России в зависимости от периода подготовки. Основанием является:

- наличие подтверждающего документа о вхождении в списочный состав спортивной сборной команды Санкт-Петербурга по плаванию или сборной команды России по плаванию на текущем этапе подготовки;
- документы, подтверждающие участие спортсмена во Всероссийских официальных спортивных соревнованиях по плаванию, включенных в Единый Календарный План Министерства Sports Российской Федерации на текущем этапе подготовки.

На этап ВСМ зачисляются спортсмены, выполнившие норматив спортивного звания не ниже мастер спорта России.

Период прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничен.

Зачисление спортсменов на этап ВСМ осуществляется в порядке, установленном Комитетом по физической культуре и спорту на основании решения комиссии по обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга и распоряжения Комитета по физической культуре и спорту

4. Рабочая программа

4.1. Специфика организации тренировочного процесса

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

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Начиная с тренировочного этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки пловцов распределяются несколько **макроциклов**. 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 пловца строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере

приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа – 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 закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. 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 на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на 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 ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательным и близких 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 предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

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

продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла (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 предшествующего года.

Структура тренировочного макроцикла 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 пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности. 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, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

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

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 мезоциклам.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объемы тренировочных нагрузок зависят от этапа спортивной подготовки, года обучения на этапе подготовки, индивидуальной подготовленности спортсмена (на этапе начальной подготовки не регламентируются).

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется годовым тренировочным планом. Для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства на суше проводятся контрольные испытания по специальной физической подготовке (главным образом силовой). Соревнования на воде для групп высшего спортивного

мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, со спортсменами, выполнившими спортивный разряд КМС и выше.

Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

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

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

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

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют: 1) объем и интенсивность нагрузки; 2) количество и характер упражнений; 3) очередность выполнения упражнений; 4) нагрузка в каждом упражнении, 5) длительность и темп выполнения упражнений; 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются: — нагрузка в предыдущих занятиях; — степень восстановления после предыдущих занятий.

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса пловца любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии, и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия.

Тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика пловца, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом.

Основная часть тренировки проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия.

Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

4.2. Содержание рабочей программы тренера-преподавателя

I. Титульный лист

1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.3. Программный материал

Планирование годичных циклов на этапах спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки:

Группы этапа начальной подготовки комплектуются из детей 7-8 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 5 раз в неделю, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

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 с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков воду. В конце первого полугодия (декабрь) занимающиеся сдают контрольные тесты:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди - 25 м;
- 2) плавание с помощью движений ногами кролем на спине - 25 м;

Во втором полугодии продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов. В конце второго полугодия (май) занимающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и плавательной подготовке:

- 1) плавание кролем на груди в полной координации – 50 м;
- 2) плавание кролем на спине в полной координации – 50 м;
- 3) плавание кролем на груди в полной координации – 100 м;

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

Дети, успешно освоившие программу первого года этапа начального обучения, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

2-й обучения.

Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, 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», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м.

Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

В конце второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями этапа начальной подготовки, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания,

утренней гимнастики, проплыть со старта в полной координации всеми способами 4 x 50 м, 100 м комплексное плавание, 200 м вольный стиль.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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 анаэробногликолитической 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. Рекомендуются 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 плана 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 4-6 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).

Этап совершенствования спортивного мастерства

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.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Планирование тренировки принимает все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. Общий объем плавания стремительно нарастает и достигает до 75-85 % от того, что характерно для этапа высшего спортивного мастерства. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

Этап высшего спортивного мастерства

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 14 и более, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

У большинства пловцов резко возрастает (до 70 % и более) доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы и достигают максимума параметры тренировочной работы, соревновательной практики. Максимальных величин достигают объемы работы на уровне МПК (3-я зона), максимальной мобилизации анаэробного гликолиза (4-я зона).

Еще более выражены различия в тренировке спринтеров и стайеров. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

Количество макроциклов в течение года обычно увеличивается до 4-5, а в период непосредственной подготовки к главным соревнованиям года приобретает черты отдельного макроцикла. Существенно сокращаются подготовительные периоды (в особенности их общеподготовительные этапы) и возрастает продолжительность соревновательных. Причем даже на общеподготовительном этапе подготовительного периода основное место занимают средства вспомогательной и специальной подготовки.

В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов (всего за год 27-32 соревнований, 90-120 стартов).

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей широко планируются ударные микроциклы с особенно большой нагрузкой на организм. Распространенным вариантом планирования мезоциклов является чередование серий ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными, в которых широко применяются средства восстановления и активного отдыха.

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 этапе ВСМ 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.

Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

План-конспект этапа начальной подготовки

Тренер: Ф.И.О.

Группа: НП-2 года

Возраст занимающихся: 8-9 лет.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Место и дата проведения: плавательный бассейн 25 метров.

Тема занятия: "Совершенствование техники плавания способом брасс и поворотов при плавании брассом".

Цель тренировочного занятия: отработка техники плавания и выполнение поворотов при плавании брассом.

Задачи:

- совершенствование движений при плавании брассом;
- формирование правильной техники движений при выполнении поворотов способом брасс;
- развитие координационных и силовых способностей;
- воспитание трудолюбия, стремления к достижению цели, настойчивости.

Инвентарь: ноутбук, скакалки, гимнастические скамейки, набивные мячи, плавательные доски, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

I часть занятия (на суше)

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания	Методы тренировки
Подготовительная часть 5 мин	1) Вводная часть: а) построение; б) объяснение задач урока.	2 мин.	Проверка готовности к занятиям: наличие формы, самочувствие, переключки.	Словесный
	2) Ходьба: а) с изменением темпа и длины шага, б) на носках, пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы,	3 мин.	Обратить внимание на осанку	Словесный, наглядный, практический
	в) с высоким подниманием бедра г) с различным положением рук и одновременными вращениями в кистевых, локтевых и плечевых суставах без подъёма рук,		Бедро поднимается на 90°	
	д) с круговыми движениями рук в плечевых суставах вперёд и назад попеременно и одновременно.		Руки прямые, кисть развёрнута наружу	
Основная часть 26 мин.	1) Бег:	5 мин.		Словесный,
	а) слабой и средней интенсивности (без задания); б) спиной вперёд; в) приставными шагами правым и левым боком; г) скрестными шагами правым и левым боком; д) с подскоками; е) семенящий бег		Соблюдать интервал, правильное положение стоп и туловища, шаги с носка	наглядный, практический
	2) Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалками.	6 мин.	Правильно выполнять упражнения, сохраняя амплитуду движений	Словесный наглядный,

				практический
	3) Упражнения с набивными мячами в парах: И.П. стоя: а) бросок мяча от груди двумя руками; б) бросок мяча двумя руками из-за головы;	8 мин.		Словесный, наглядный, практический
	И.П. сидя ноги врозь: а) бросок мяча от груди двумя руками; б) бросок мяча двумя руками из-за головы;			
	И.П. стоя: а) бросок правой от плеча; б) бросок левой от плеча;		Правильное И.П., бросок за счёт рук, правильное положение рук при приёме мяча	
	4) Упражнения с гимнастической скамейкой: а) подтягивание вдоль скамейки в положении лёжа; б) прыжки через скамейку правым и левым боком; в) сгибание и разгибание туловища сидя на скамейке в парах; г) отжимание от скамейки; д) наскок на скамейку двумя.	7 мин.		Словесный,
			Локти смотрят в стороны Выполнять без доскока. Руки скрещены на груди, без пауз	наглядный, практический
Заключительная часть	1) Упражнения на восстановление, расслабление и растягивание: а) спокойная ходьба, б) восстановление дыхания, в) сидя на пятках, потянуться вперёд; г) свободные махи ногами; д) растягивание с опорой на стенку в наклоне.	4 мин.	Выполнять свободно, расслабленно, на большой амплитуде Обратить внимание на характер движения ног, согласование движений	Словесный, наглядный, практический
Теоретическая часть	Просмотр учебного фильма по технике плавания брассом	10 мин.	Обратить внимание на характер движения ног, согласование движений	Наглядный

II часть занятия (в воде)

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания	Методы тренировки
Подготовительная	1) Проход в раздевалки и душевые, гигиенический душ, подготовка инвентаря, сообщение плана тренировки.			Словесный

	2) Разминка в воде: а) проплывание кролем на груди; б) комплексное плавание	100 м 2х100 м	Вдох на 3 гребок, повороты "сальто", высокий локоть Отдых между отрезками 1 мин., интенсивность средняя	Равномерн ый Повторный
Основная часть 28 мин.	1) Упражнения для улучшения техники способа брасс: а) плавание с помощью ног способом брасс с колобашкой между колен; б) плавание с помощью рук брассом;	100 м 100 м	Лицо не опускать в воду Гребок короткий	Равномерн о- дистанцио нный Анализ выполнени я упражнени й
	в) плавание руки брасс- ноги дельфин;	100 м	Следить за правильным согласованием	
	г) брасс с полной координацией с акцентированной фазой скольжения.	100 м	Потянуться вперёд во время скольжения, не разводить колени	
	2) Равномерное проплывание брассом на технику	200 м	Средняя интенсивность, контроль пульса	
	3) плавание брассом отрезков 25 м с наращиванием скорости к финишу	2серии 4х25 м	Отдых между сериями 1 мин., между отрезками - 30 сек.	Самоконтр оль, (пульсомет рия). Интерваль ный, пульсометр ия.
	4) Плавание брассом на минимальное количество гребков	100 м	Акцент на длинное скольжение	
	5) Повторное проплывание отрезков 25 м брассом максимально быстро	4х25	Контролировать пульс за 10 сек. между отрезками	Равномерн ый Повторный
	6) Проплывание любым способом спокойно	100 м		Визуальны й контроль
	7)"подводный цикл" при повороте брассом	5-6 раз	Гребок до бедра, голова опущена Касание двумя руками, выполнять один длинный гребок под водой	Словесный , наглядный, практическ ий
	8) выполнение поворота в целостном виде	5-6 раз	Выполнить любым способом в медленном темпе	Равномерн ый
Закл ючит ельна я часть	1) Компенсаторное плавание	200 м	Обсудить занятие, отметить лучших, обратить внимание на сложные моменты	Анализ
	2) Выход из воды, построение, подведение итогов	5 мин.		

Тренер: Ф.И.О.

Группа: Т(СС)-3 года

Возраст занимающихся: 11-13 лет.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Место и дата проведения: плавательный бассейн 25 м.

Тема занятия: "Совершенствование техники плавания способом «баттерфляй (дельфин)»".

Цель тренировочного занятия: закреплять навыки и умения воспитанников в плавании способом «баттерфляй» (дельфин).

Задачи:

- Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом «баттерфляй»;
- Повторить технику поворота в «баттерфляй», скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения;
- развитие координационных и силовых способностей;
- воспитывать настойчивость, волю и трудолюбие.

Инвентарь: плавательные доски, ласты, колобашки, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

№	Содержание занятия	Время	Методические указания	Методы тренировки
Подготовительная часть 16 мин.	Построение, приветствие	4 мин		Словесный, наблюдение, опрос.
	Проверка присутствующих по журналу	12 мин		
	Краткий инструктаж по технике безопасности. Краткое сообщение задач урока		Правила поведения на воде, в душе и на бортике. Инструктаж перед входом в раздевалку	
	Вход в воду		Организованный выход пловцов из душевых в бассейн. Надеть ласты	Словесный, наблюдение.
	Плавание кролем на груди 800м		Дыхание через 3 гребка, гребок заканчивается у бедра	Равномерный
	Упражнение на дыхание — 10 раз.		Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой, продолжительный выдох.	
Основная часть: 69 мин	1. Плавание ноги «дельфин» руки с доской вытянуты вперед с одним вдохом на каждые 2-4 удара ногами (в ластах) — 4раза по 100 м. К=2мин	8 мин	Носки ног оттянуты, а стопы повернуты вовнутрь, чтобы сгибание ног в коленных суставах было умеренным и движение начиналось бы «от бедра». Плечи	Интервальный

			удерживать на уровне воды, во время удара ногами вниз давить ладонями на доску.	
	2. Плавание ногами «дельфин» руками «басс» (в ластах) — 4 раза по 100 м. К=2 мин Повторяем поворот	8 мин	Плечи удерживать на уровне воды, во время удара ногами вниз тянуться за руками вперед. Не раскачивать плечевой пояс вверх и вниз.	Интервальный
	3. Плавание на руках дельфином с дыханием с колобашкой между ног — 4 раза по 100 м. К=2 мин Повторяем поворот.	8 мин	Вдох через 2 гребка. Голову уводим в воду, раньше, чем входят руки.	Интервальный
	4. Плавание брассом 200 м	3.30 мин	Плывем на скольжение на 4 шагах, сильный толчок ногами	Равномерный
	5. Упражнение на дыхание — 10 раз	30 сек	Выдох под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох.	
	6. Плавание упражнением для баттерфляя: 12 раз по 50 м К=1.15 - левая рука 2 гребка + правая рука 2 гребка + в корд 2 гребка - гребок правой - гребок левой Руки вниз - руки на плечи, в координации батт - баттерфляй: - пронос вперед-назад. - гребок двумя, пронос попеременно над водой - ныряние под воду с рук на ноги, с ног на руки Повторяем поворот.	15 мин	Без дыхания 1 гребок тазом движение вперед амплитуда больше руки назад-вдох. даёт силовую нагрузку окончание у бедра во время пролета над водой, руки зафиксированы в положении «стрелочка» и успеть взять вдох.	Интервальный
	7. Упражнение на дыхание — 10 раз	1 мин	Выдох под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох	
	8. Плавание способом «дельфин» на согласование движений ногами, руками и дыхания (в ластах) — 8 раз по 100 м. К=2 мин	16 мин	Прямые руки проносятся через стороны вперед, лицо опущено в воду. Выполнять «гребок»	Интервальный

	Повторяем поворот.		до бедер. При выполнении поворота дельфином касание стенки осуществляется двумя руками одновременно на одном уровне, плечи в горизонтальном положении. Сгибание рук в локтевых суставах начинается одновременно, затем одна руками сильно отталкивается от стенки, начинается поворот туловища в сторону противоположной руки. Ноги ставятся на стенку бассейна, руки соединяются за головой, выполняются толчок и скольжение. При плавании дельфином первые движения под водой начинаются ногами на задержке дыхания.	
	Плавание кролем на спине 600м	9 мин	Следим за положением головы	Равномерный
	Упражнение на дыхание — 10 раз. Подведение итогов Домашнее задание: Имитация техники плавания баттерфляем перед зеркалом 30 раз		Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой, продолжительный выдох. Группа строится. Тренер подводит итоги: указывает на достижения и ошибки отдельно каждого занимающегося.	Анализ

План-конспект этапа спортивного совершенствования мастерства

Тренер: Ф.И.О.

Группа: ССМ-1 года

Возраст занимающихся: 14-16 лет.

Продолжительность занятия: 150 минут.

Место и дата проведения: плавательный бассейн.

Тема занятия: "Совершенствование техники основного стиля плавания".

Цель тренировочного занятия: Совершенствование техники основного стиля плавания, мощности гребка и повышение аэробной выносливости.

Задачи:

- Совершенствование мощности гребка, устойчивости положения тела в воде, скольжения;
- Совершенствование техники поворотов, скольжения и выхода после толчка от бортика;
- Развитие общей выносливости, скоростных качеств;
- Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность, формирование осмысленного отношения к тренировочной деятельности.

Инвентарь: плавательные доски, ласты, трубки, лопатки, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

№	Содержание занятия	Время	Методические указания	Методы тренировки
Подготовительная часть - 5 мин	Вход, проверка присутствующих по журналу	5 мин	Постановка цели и задач тренировочного занятия	Словесный, наблюдение, опрос.
Основная часть 140 мин	Комплексное плавание в среднем темпе 800 м	12 мин	Разогреть и размять все группы мышц и сухожилий	Равномерный
	Работа на ногах комплексным плаванием в ластах 400 м	7 мин	Хорошо размять и растянуть голеностоп	Равномерный
	Работа на ногах основным стилем - 10 раз по 50 м R=1 мин	10 мин	5х50 ускорение на первых 25 м. 5х50 ускорение на последних 25 м.	Переменный
	Упражнения основным стилем - 16 раз по 50 м	20 мин	Отработка техники плавания основным стилем. Контроль за правильностью выполнения упражнений	Равномерный
	Откупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание	Равномерный
	Плавание вольным стилем в полной координации в лопатках в режиме - 3 раза по 400 м K= 5.30 мин	17 мин	Используем повторный метод тренировки. Нарабатываем общую выносливость, контроль за правильностью резкого гребка и	Интервальный

			хорошего скольжения после него.	
	Откупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс	Равномерный
	Плавание основным стилем, с уменьшением количества гребков на каждые 25 метров - 8 раз по 100 м К= 2.00 мин	16 мин	Полный контроль за техникой плавания, положением тела, мощностью и резкостью гребка, скольжения по воде	Интервальный
	Откупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс	Равномерный
	Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств - 4 раза по 50 м К= 1.00 мин	4 мин	Основная задача - развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 20-30 секунд	Интервальный
	Откупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс	Равномерный
	Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств - 4 раза по 50 м К= 1.15 мин	5 мин	Основная задача - развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 35-45 секунд	Интервальный
	Откупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс	Равномерный
	Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств - 4 раза по 50 м К= 1.30 мин	5 мин	Основная задача - развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 50-60 секунд	Интервальный
	Откупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс	Равномерный
	Упражнение вольным стилем на дыхание 3/3 + 5/5 + 7/7 + 9/9 - 400 м	8 мин	Выдержать дыхание	Равномерный
	Откупаться 75 м любым способом	1 мин	Восстанавливаем дыхание	Равномерный
	Плавание основным стилем со старта - 2 раза по 25 м	3 мин	Развить максимальную скорость со старта	Повторный
	Откупаться 100 м любым способом	2 мин	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс	Равномерный

Заключительная часть - 5 мин	Выход из воды. Подведение итогов тренировки	5 мин	Анализ тренировки	
------------------------------	---	-------	-------------------	--

Методы обучения — теоретически обоснованные и проверенные на практике способы, и приемы работы тренера, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь тренера определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации урока, игры, объяснении ее правил.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а тренер имеет обратную связь с ними.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание занимающихся на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом.

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

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

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

К практическим методам относятся:

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

Метод практических упражнений может быть:

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

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая — на последующих.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчлененно-конструктивного упражнения (по частям).

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

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

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

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

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

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

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

Средства обучения плаванию

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;
- упражнения для изучения техники стартов, поворотов.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах)
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

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

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

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают решать следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Учебные прыжки в воду применяются в целях:

- устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение в непривычной среде;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Учебные прыжки: сидя на бортике, стоя на бортике с различным и.п. рук и ног.

Игры и развлечения в воде проводятся в заключительной части тренировочного занятия. Они улучшают эмоциональное состояние занимающихся, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям. На этапе начальной подготовки 1-го года обучения игра является основным методом обучения наряду с упражнением

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;
- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;
- игры с всплыванием и лежанием на воде;
- игры с выдохами в воду;
- игры со скольжением и плаванием;
- игры с прыжками в воду;
- игры с мячом.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания являются ведущим средством обучения на этапе начальной подготовки, их изучению отводится основная часть тренировки на воде:

- упражнения для изучения техники кроля на груди;
- упражнения для изучения техники кроля на спине;
- упражнения для изучения техники брасса;
- упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела,
- 2) дыхание,
- 3) движения ногами,
- 4) движения руками,
- 5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- 1) ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны;
- 2) изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- 3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки; в особых случаях движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером.
- 4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование различных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Упражнения для изучения техники стартов и поворотов

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем – разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда занимающиеся освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов

Совершенствование техники рекомендуется начинать с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что спортсмену предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение) по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

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 раздельным 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 раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным 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.

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 400 м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5х6х100 м, 2х3х200 м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4х6х25 м со старта различными способами, 4х6х50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50 м 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.

Общая физическая подготовка на суше

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловца, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена – пловца-атлета.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- 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 на скорость на отрезках 15-30м;
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для тренировочных групп 1-го и 2-го года – до 30 мин., 3-го года и выше – до 1 часа;
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах), прыжки:
- 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.
- акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекувырки 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.
- прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

• Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений:

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

• Начальная лыжная подготовка

Основы техники передвижения: попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажными ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью 1,5-2 часа. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Бег на лыжах для пловцов 10-12 лет – 1 км, 12-13 лет – 2 км.

Средства и методы развития выносливости

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным

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

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

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

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

Средние значения параметров, определяющих зону тренировочной нагрузки Зоны	Предельное время работы	Пульсовой режим	Уровень молочной кислоты, моль/л	Примерная длина дистанции
V	Менее 30 секунд	Пульс не учитывается	Не учитывается	10 – 50
IV	0,5 – 4,5 мин	4	9 и более	50 – 400
III	4,5 – 15 мин	3	6 – 8	400 – 1200
II	15 – 30 мин	2	4 – 5	1200 – 2000
I	Более 30 мин	1 - 2	Менее 4	Более 2000

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

Значения ЧСС (уд. /мин) для пульсовых режимов

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

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

Краткая характеристика упражнений

V зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия)

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

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

IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия)

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

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

Основой для развития АГВ является плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий.

Для стайеров это серии типа 1-3 х (4-6 х 100) с инт. 5-20 с, 1-3 х (4 х 150) с инт. 5-10 с; отдых между сериями 5-10 мин.

Для средневики и спринтеров это серии типа 1-2 х (3-4 х 100) или 4-8 х 50 с инт. 5-15 с, 1-5 х (4 х 25) с инт. 5-10 с, 2-4 х (4 х 50) с инт. 5-15 с; отдых между сериями 3-7 мин.

Упражнения типа «дробных» серий в малых объемах могут включаться в тренировку девочек с 12-13 лет и мальчиков с 13-14 лет.

Для юных пловцов 8-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50-200 м, а также проплывание «коротких» серий (4-6 отрезков по 25-50 м или 2-4 отрезка по 100 м).

III зона (смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия)

Работа продолжительностью от 4 до 15 мин происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного распределения упражнений можно выделить две подзоны – анаэробно-аэробную (от 4 до 8 мин) и аэробно-анаэробную (8-15 мин). Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. За выносливостью к работе такого рода в плавании закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2).

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

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

II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия)

Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя

продолжительность непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНО).

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

I зона (аэробная направленность воздействия)

Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3 часов и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а остальное время – в качестве компенсаторного плавания. В тренировке стайеров эти нагрузки играют важную роль. Развитие аэробной выносливости проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемые в I пульсовом режиме. Средствами развития аэробной выносливости также могут быть тренировочные задания в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексу общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используются равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО.

Развитие силы

К видам силовых способностей относятся:

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

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

Общая силовая подготовка

Задачи общей силовой подготовки:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп пловца;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц. Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

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

Специальная силовая подготовка на суше

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

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

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

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

Специальная силовая подготовка в воде

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

Лопатки. В тренировке применяются лопатки различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16 x 100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Гидротормозы. В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, плавательные шорты, для большего отягощения – разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой

выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

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

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

1 фаза – снижение реализации. Спортсмен «не плавает». Обычно она продолжается 4-6 недель после начала интенсивной силовой подготовки. Результаты в спринте снижены, восстановление замедленно. Ухудшены чувства темпа, ритма, снижены мощность гребка и сила тяги в воде несмотря на возросший уровень силовых качеств на суше. Быстрый рост силовых качеств, особенно силовой выносливости, вызывает нарушение у спортсмена нервно-мышечных ощущений («чувство воды»). У пловца «ломается» техника, появляется ощущение, что мышцы «задубели». Одна из возможных причин – переизбыток мочевины в мышцах.

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

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

Средства и методы развития скоростных способностей

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

К *элементарным* видам скоростных способностей относятся:

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

К *комплексным* проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость

плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

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

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

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала. Скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке. Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

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

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

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

Упражнения для развития скоростных способностей:

1. 4-6 х (10-15 м), инт. 30-60 с.
2. 4-6 х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.
3. 3-4 х 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).
4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
8. Эстафетное плавание 4 х (15-25 м), эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (через дорожки). Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10 м для тренировочных групп, 15 м – для остальных). Оценка быстроты выполнения поворота производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после поворота. Максимальный темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м.

Средства и методы развития гибкости и координационных способностей

Развитие гибкости

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

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

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

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

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

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

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

Развитие координационных способностей

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

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

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

с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годовом цикле.

Планирование годового цикла определяется: задачами, которые поставлены в годовом цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в конкретном виде спорта; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

На *этапе начальной подготовки* основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Состав группы регулярно обновляется. Отчисляются пловцы, пропустившие занятия, не способные осваивать программу, и т.п. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

На *тренировочном этапе* годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Структура годового цикла на *этапах совершенствования спортивного мастерства* такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основным принципом тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки спортсменов в СШ должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

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

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Рекомендуется организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности осуществлять непосредственно самой организацией, осуществляющей спортивную подготовку, либо на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой методическая (научно-методическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

Можно выделить следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;

б) организация мониторинга тренировочной деятельности;

в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;

г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;

д) подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;

е) подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;

ж) сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

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 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 совершенствования спортивного мастерства 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.

Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений, разработанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым.

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.

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

2.1. 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.

2.2. 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.

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

3.1. 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.

3.2. 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.

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

4.1. 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.

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

4.3. 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 желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими 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* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.д.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед, викторин, конкурсов в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст занимающихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависят

от контингента занимающихся. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Полезно обучать занимающихся получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

Рекомендуемые темы для теоретической подготовки групп начальной подготовки:

- *Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.*

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительно и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.

- *Тема 2. Правила поведения в бассейне.*

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

- *Тема 3. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию.*

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

- *Тема 4. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.*

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом и учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

- *Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека.*

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой

и дыхательной систем организма человека под воздействием систематическим занятием плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

- *Тема 6. Техника и терминология плавания.*

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Рекомендуемые темы для теоретической подготовки тренировочных групп и групп спортивного совершенствования:

- *Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.*

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

- *Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.*

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца.

Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

- *Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.*

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

- *Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.*

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

- *Тема 5. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.*

Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

- *Тема 6. Основы методики тренировки.*

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, моральноволевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных

возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

• *Тема 7. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.*

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях.

Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

• *Тема 8. Правила, организация и проведение соревнований.*

Виды и программа соревнований для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов.

Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

• *Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование.*

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Учебно-тематический план составляется Учреждением самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке. Примерный учебно-тематический план приведен в Таблице 16.

Учебно-тематический план

Таблица 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.

				Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных

				соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

				Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	---	---

5. Особенности осуществления спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на специфике вида спорта «плавание» и учитываются при составлении Программы и готового планирования.

Количество поступающих в Учреждение для обучения по Программе определяется учредителем в рамках контрольных цифр набора за счет бюджетных ассигнований бюджета Санкт-Петербурга.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить контрольные нормативы, разрядные требования и не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Прием на обучение по Программе спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности для освоения Программы способностей.

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году.

Индивидуальный отбор включает проведение тестирования по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки, установленных ФССП, а также дополнительно может состоять из иных форм отбора, предусмотренных локальными актами Учреждения. Индивидуальный отбор включает проведение тестирования по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки, установленных ФССП, а также дополнительно может состоять из иных форм отбора,

предусмотренных локальными актами Учреждения. Индивидуальный отбор осуществляется в рамках балльно-рейтинговой системы, направленной на ранжирование списков поступающих посредством использования баллов и показателей в единицах измерения.

Порядок и срок формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «Плавание», определяется Учреждением.

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

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия

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

- наличие бассейна (25м или 50м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала (или мест для размещения тренажеров), оборудованного специализированными плавательными тренажерами;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н ««Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица 17);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 18);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 17

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Кол-во изделий
-------	---	-------------------	-------------------	----------------

1.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Доска для плавания	штук	на тренера-преподавателя	30
3.	Лопатки для плавания большие	пар	на тренера-преподавателя	20
4.	Лопатки для плавания средние	пар	на тренера-преподавателя	20
5.	Лопатки для плавания кистевые	пар	на тренера-преподавателя	20
6.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	на тренера-преподавателя	30
9.	Секундомер настенный четырестрелочный для бассейна	штук	на плавательный бассейн	1
10.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Стартовый тренажер для заплыва на спине	штук	На плавательную дорожку	1
12.	Эспандер резиновый	штук	на тренировочный спортивный зал	20

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 18

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ (СС)		ССМ		ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Купальник (для девушек, женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Плавки (для юношей, мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
8.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	3	1

*Обеспечение спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием осуществляется в объеме, соответствующему территориальному корректирующему коэффициенту, установленному субъектом РФ к базовым нормативам затрат на оказание услуг по спортивной подготовке.

6.2. Кадровые условия

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

их одновременной работы с обучающимися).

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (ред. от 30.08.2023) (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. Перечень информационно-методического обеспечения

- 1) Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорту в РФ (ред. от 04.08.2026)
- 2) Приказ Министерства спорта России от 05.11.2025 № 907 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»»
- 3) Приказ Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 № 484-н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях"
- 4) Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (ред. от 04.08.2026)
- 5) Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общ.ред. докт.пед.наук, проф. С.П. Евсеева и докт.мед.наук Д.В. Черкашина, 2012г.
- 6) Приказ Министерства спорта России от 03.03.2025 № 173 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (ред. от 29.06.2026).
- 7) Практическое руководство для спортивных врачей. Г.А. Макарова, Ростов на Дону, Баропресс, 2002г.
- 8) Спортивная медицина. Национальное руководство, ред. акад.РАН, РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова.
- 9) Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. – М.: Издательство ИТРК, 2019. – 320 с.
- 10) Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, «Советский спорт», 2009г.
- 11) Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва:

- Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-0309-5
- 12) Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-1443-5
- 13) Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей [Текст]: [учебное пособие] / Р. Гузман; предисл. П. Моралеса; [пер. с англ. В. М. Боженова]. - Минск: Попурри, 2013. - 286, [1] с.: ил. - ISBN 978-0-7360-6251-0 (англ.). - ISBN N 978-985-15-1812-4 (рус.)
- 14) Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.] ; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 104 с.
- 15) Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.
- 16) Козлов, А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.
- 17) Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 120 с.
- 18) Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 134 с.: ил. - Библиогр.: с. 132-134.
- 19) Козлов, А.В. Прикладное плавание: учеб.-метод. пособие / А. В. Козлов, Е. Ф. Орехов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2012. - 52 с.: ил. - Библиогр.: с. 52.
- 20) Крылов, А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 97 с.: ил. - Библиогр.: с. 96-97.
- 21) Максимова, М.Н. Теория и методика синхронного плавания [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" / М. Н. Максимова. - Москва: Советский спорт, 2012. - 303, [1]

- с.: ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-9718-0475-8
- 22) Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста [Текст]: метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М.: Физическая культура, 2010. - 47 с.
- 23) Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / Е. В. Ивченко [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 122 с.: ил. - Библиогр.: с. 120-122.
- 24) Спортивное плавание. Путь к успеху [Текст]: в 2 кн. Кн. 1 / под общ. ред. В. Н. Платонова; пер. с англ. (гл. 1-8) И. Андреева. - М.: Советский спорт, 2012. - 479 с.: ил. - Библиогр.: с. 468-479. - ISBN 978-5-9718-0561-8 (Кн. 1); 978-5-9718-0560-1
- 25) Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. - Москва: Академия, 2013. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-7695-9546-2
- 26) Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-1290-5
- 27) Теория и методика спорта высших достижений (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 103 с.: ил. - Библиогр.: с. 99-103.
- 28) Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в области физической культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-0659-1

6.4. Перечень интернет-ресурсов

- <http://minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
- <http://kfis.spb.ru/> - Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
- <http://rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство
- <http://wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство
- <http://roc.ru/> - Олимпийский комитет России
- <http://olympic.org/> - Международный Олимпийский комитет
- <http://fina.org/> - Международная федерация плавания
- <http://len.eu/> - Европейская лига водных видов спорта
- <http://russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания
- <https://fedswimspb.ru/> - РОФСО «Федерация плавания Санкт-Петербурга»