



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«Спортивная школа «КРИСТАЛЛ»**

ПРИКАЗ

27.04.2022

№ 98/1-од

**Об утверждении Программы
спортивной подготовки по виду
спорта «плавание»**

На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта России от 01.06.2021 г. № 391

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Программу спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (сокращенно Программу).
2. Тренерам по плаванию руководствоваться данной Программой.
3. Контроль за исполнением приказа возложить на начальника отдела (по видам или группе видов спорта) Гущину Галину Анатольевну.

Директор учреждения

Е.В. Прибыткова

«Утверждаю»
Директор МАУ СП
«СШ «КРИСТАЛЛ»


Е.В.Прибыткова



Введено в действие
Приказом МАУ СП
«СШ «КРИСТАЛЛ»
№ 88/1 от « 27 » 04 2022г.

Рассмотрено на тренерском
совете МАУ СП «СШ «КРИСТАЛЛ»
Протокол № 6/14 от « 27 » 04 2022г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

разработана в соответствии с Приказом Минспорта России от 01.06.2021 № 391 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание»

ПЛАВАНИЕ

(вид спорта)

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

г. Березники, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание как физическое действие — способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Плавание как учебный предмет — область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения и так далее.

Существенными особенностями Плавания, отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:

- нахождение тела в воде;
- горизонтальное положение тела;
- тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т.е. в условиях относительной невесомости.

Плавание улучшает работу внутренних органов, обмен веществ, деятельность желудка и кишечника, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Плавание предотвращает венозный застой, облегчая возврат венозной крови в сердце, поскольку горизонтальное положение пловца и отсутствие сил гравитации значительно способствуют этому.

Эффект «гидронеувесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками. В раскрепощенном состоянии в дисках лучше происходят обмен веществ, питание, восстановительные процессы. Это оказывает оздоравливающее действие при распространенных сейчас остеохондрозах, позволяет исправлять дефекты осанки, искривление позвоночника. В детском возрасте улучшение обмена веществ в дисках способствует более интенсивному росту.

При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков. При систематических занятиях формируются стойкие двигательные стереотипы, связанные с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма.

Плавание способствует также развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется умеренно, создаются более благоприятные условия для их снабжения кислородом. Это связано с цикличностью плавания, то есть строгим чередованием напряжения и расслабления мышц. Плавание способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту.

Программа учитывает специфику вида спорта «Плавание» в связи, с чем определяет следующие особенности подготовки спортсменов:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта Плавание включает следующие спортивные дисциплины:

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
Вольный стиль 50 м	007 001 1 6 1 1 Я
Вольный стиль 100 м	007 002 1 6 1 1 Я
Вольный стиль 200 м	007 003 1 6 1 1 Я
Вольный стиль 400 м	007 004 1 6 1 1 Я
Вольный стиль 800 м	007 005 1 6 1 1 Я
Вольный стиль 1500 м	007 006 1 6 1 1 Я
На спине 50 м	007 007 1 8 1 1 Я
На спине 100 м	007 008 1 6 1 1 Я
На спине 200 м	007 009 1 6 1 1 Я
Баттерфляй 50 м	007 013 1 8 1 1 Я
Баттерфляй 100 м	007 014 1 6 1 1 Я
Баттерфляй 200 м	007 015 1 6 1 1 Я
Брасс 50 м	007 010 1 8 1 1 Я
Брасс 100 м	007 011 1 6 1 1 Я
Брасс 200 м	007 012 1 6 1 1 Я
Комплексное плавание 200 м	007 017 1 6 1 1 Я
Комплексное плавание 400 м	007 018 1 6 1 1 Я
Эстафета 4x100 м – вольный стиль	007 019 1 6 1 1 Я
Эстафета 4x200 м – вольный стиль	007 020 1 6 1 1 Я
Эстафета 4x50 м - баттерфляй	007 051 1 8 1 1 Н
Эстафета 4x50 м - брасс	007 050 1 8 1 1 Н
Эстафета 4x50 м – вольный стиль	007 048 1 8 1 1 Н
Эстафета 4x50 м – на спине	007 049 1 8 1 1 Н
Эстафета 4x100 м - комбинированная	007 021 1 6 1 1 Я
Эстафета 4x100 м – вольный стиль - смешанная	007 055 1 8 1 1 Я
Эстафета 4x100 м – комбинированная - смешанная	007 056 1 8 1 1 Я
Эстафета 4x200 м – вольный стиль - смешанная	007 057 1 8 1 1 Н

Предметом деятельности МАУ СП «СП «КРИСТАЛЛ» в соответствии с Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» является реализация программ на следующих этапах: начальная подготовка, тренировочный этап (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства.

Спортивная подготовка по виду спорта «Плавание» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этапе начальной подготовки;
- 2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 3) этапе совершенствования спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «плавание»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах ТЭ (этапа спортивной специализации);
- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «плавание»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «плавание»;
- 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;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах ТЭ (этапа спортивной специализации);
- знание антидопинговых правил.

3) 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;
- 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;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов РФ;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «плавание»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

Предварительный отбор спортсменов должен проводиться на основе морфологических критериев (тотальных размеров и пропорций тела), а также показателей состояния здоровья (наличие хронических очагов инфекции, показателей подверженности простудными заболеваниями и т.п.) и носить ориентировочный характер.

На этапах начальной подготовки и тренировочном (спортивной специализации) наибольшую ценность для отбора представляют те показатели, которые связаны с достижениями у спортсменов высокого класса и при этом обладают стабильностью, превышающей средний уровень. К ним кроме морфологических характеристик относятся: сила тяги при нулевой скорости и сила тяги в гидроканале при скоростях потока 0,6-0,8 м/с, являющиеся показателями не только специальной силы, но и плавательной одаренности, так как проявляют стабильность индивидуальных уровней в процессе развития. Обязательным и

важным критерием отбора становится уровень биологической зрелости. Предпочтение следует отдавать спортсменам, обладающим высоким уровнем физического и функционального развития на фоне нормальных или замедленных темпов полового созревания. Тестовая программа должна включать антропометрические и гидродинамические критерии, показатели мощности, емкости и эффективности аэробного, гликолитического и алактатного процессов или их эргометрические аналоги (коэффициенты выносливости, результаты в специальных плавательных тестах); показатели подвижности в суставах, специальной силы и силовой выносливости (максимальная изометрическая сила мышц, выполняющих гребок, измеренная на суше, сила тяги в воде при нулевой скорости, индексы силовой и скоростно-силовой выносливости при работе на тренажерах Хюттеля-Мертенса). Спортивная перспективность юных пловцов определяется на основе суммарной количественной оценки физического развития, силовой подготовленности и специальной работоспособности.

Отбор на этапе совершенствования спортивного мастерства включает те же показатели, что и на предыдущем этапе. Оценка общей перспективности юных пловцов должна носить комплексный характер. Сначала оцениваются уровни развития отдельных показателей, затем на основе оценок родственных показателей – отдельные стороны спортивного потенциала и делается прогноз их развития. Такие суммарные оценки морфологических предпосылок, силовых возможностей и функциональных потенциалов обладают более выраженной индивидуальной стабильностью. Затем частные прогнозы сводятся в прогноз общей плавательной перспективности.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих **принципов**:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям совершенствования спортивного мастерства;
- 3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Наполняемость групп (человек)
начальной подготовки	2	7	15
тренировочный (спортивной специализации)	5	9	12
совершенствования спортивного мастерства	3	12	7

1.2. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки				совершенствования спортивного мастерства
	начальной подготовки		тренировочный (спортивной специализации)		
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43 - 46	32-35	18-22
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 21	23 - 25	26-29	33-36	43-47
Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22
Теоретическая, подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-4
Тактическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-5
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-4

1.3. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

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

1.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

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

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» составляет:

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
этап начальной подготовки	до года	6
	свыше года	9
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2 лет	14
	свыше 2 лет	18
этап совершенствования спортивного мастерства		28

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Плавание».

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	18	28
Количество тренировок в неделю	3	5	7	9	14
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1 456

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Количество стартов	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	мин.	1	2	3	4	6
	макс.	1	3	4	6	8
Отборочные	мин.	-	-	1	1	1
	макс.	-	-	2	2	2
Основные	мин.	-	-	1	3	2
	макс.	-	-	2	4	4

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

1.8.1. Спортивная экипировка

№ п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки					
				Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Гидрокостюм стартовый (женский)	шту к	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
2	Гидрошорты стартовые (мужские)	шту к	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
3	Костюм спортивный	шту к	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
4	Кроссовки спортивные	пар	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
5	Купальник женский	шту к	На занимающегося	-	-	2	1	2	1
6	Носки	пар	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
7	Очки для плавания	шту к	На занимающегося	-	-	2	1	2	1
8	Плавки (мужские)	шту к	На занимающегося	-	-	2	1	2	1
9	Полотенце	шту к	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
10	Рюкзак спортивный	шту к	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
11	Футболка с коротким рукавом	шту к	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
12	Шапочка для плавания	шту к	На занимающегося	-	-	2	1	3	1

1.8.2. Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для осуществления спортивной подготовки

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

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Период подготовк и	Требования по спорт. мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (чел.)	
			мин.	макс.	мин.	макс.
Этап начальной подготовки	до года	-	7	9	15	20
	свыше года	-	8	9	15	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	-	9	12	12	15
	2 г.	-	9	12	12	15
	3 г.	-	9	12	10	14
	4 г.	-	9	12	10	14
	5 г.	-	9	12	10	14
Этап совершенствования спортивного мастерства		КМС	12	18	4	7

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

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

Годичный цикл в виде спорта «Плавание» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (*базовый*) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и

способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%. В отдельных случаях может быть третий мезоцикл - контрольно-подготовительный (его еще можно назвать «шлифовочный») или с элементами предсоревновательного.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей и специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «Плавание» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

· 2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсменов и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Педагогический контроль: определение эффекта педагогических воздействий, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации в случае наличия несоответствия. Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков (оценка техники);
- воспитание физических качеств (тесты);
- изменение состояния организма (например, проба Руфье, Штанге и др.).

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- формирование психологической совместимости и срабатываемости спортсменов;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления самоанализа деятельности, самоанализа физического и эмоционального состояний, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

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

2.5.1. Этап начальной подготовки

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	-	-
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	312	468
тренировочные сборы	Тренировочные мероприятия в каникулярный период до 21 дня подряд и не более двух в год	Тренировочные мероприятия в каникулярный период до 21 дня подряд и не более двух в год
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	1	3
инструкторская и судейская практика (часов)	-	-
медико-восстановительные мероприятия	-	-
работа по индивидуальным планам (часов)	-	-
тестирование и контроль	ОФП, техническое мастерство в соответствии с п.3.3 настоящей Программы	ОФП, техническое мастерство в соответствии с п.3.3 настоящей Программы

2.5.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до двух лет	свыше двух лет
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	7	21
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	728	936
тренировочные сборы	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации –14 дней; Тренировочные сборы по ОФП, СФП – 14 дней; Восстановительные	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации –14 дней; Тренировочные сборы по ОФП, СФП – 14 дней; Восстановительные

	тренировочные сборы – до 14 дней; Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования – до 5 дней, но не более 2 раз в год; Тренировочные сборы в каникулярный период – до 21 дня подряд но не более 2х сборов в год	тренировочные сборы – до 14 дней; Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования – до 5 дней, но не более 2 раз в год; Тренировочные сборы в каникулярный период – до 21 дня подряд но не более 2х сборов в год
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	12-16 соревнований (22 часа)	17-20 соревнований (32 часа)
инструкторская и судейская практика (часов)	-	21
медико-восстановительные мероприятия	Душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера и др. в соответствии с п.2.7. настоящей программы	Душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, витаминизация, массаж и др. в соответствии с п.2.7. настоящей программы
работа по индивидуальным планам (часов)	-	-
тестирование и контроль	ОФП, техническое мастерство в соответствии с п.3.3 настоящей Программы	ОФП, техническое мастерство в соответствии с п.3.3 настоящей Программы

2.5.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
	весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	29
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	1 383
тренировочные сборы	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России – 18 дней; Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям – 18 дней; Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации – 14 дней; Тренировочные сборы по ОФП, СФП – 18 дней; Восстановительные тренировочные сборы – до 14 дней; Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования – до 5 дней, но не более 2 раз в год.
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	21-26 соревнований
инструкторская и судейская практика (часов)	44
медико-восстановительные мероприятия	Комплексное применение гигиенических, психологических, медико-биологических средств восстановления в соответствии с п.2.7. настоящей программы
работа по индивидуальным планам (часов)	1 456 (100 % от общего числа часов тренировочных занятий)
тестирование и контроль	ОФП, техническое мастерство, спортивный разряд в соответствии с п.3.3 настоящей Программы

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик

спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технической, тактической подготовки; общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым Календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий среди населения, утвержденный Приказом Минспорта России, а также в Календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Пермского края, утвержденный Приказом Министерства физической культуры, спорта и туризма Пермского края и Календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования «Город Березники».

Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 1.3 настоящей Программы.

4. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 2.9 настоящей Программы.

5. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 2.7 настоящей Программы.

6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены в пункте 1.10 настоящей Программы.

7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 3.4 настоящей Программы.

2.6. Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок, тренировочных форм.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

2.7. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:

чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ;

	- сауна, массаж; - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка.
--	---

2.8. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у спортсменов-подростков в возрасте от 14 -18 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил согласно таблице:

Занятия, направленные на предотвращение нарушений антидопинговых правил

№	Тема	Тип мероприятия	Место проведения	Исполнители
1	Антидопинг	Онлайн-курс	РУСАДА	Тренеры, спортсмены
2	Ценности спорта. Честная игра	Теоретическое занятие	МАУ СП «СШ «Кристалл»	Тренеры, спортсмены
3	Виды нарушений антидопинговых правил	семинар	МАУ СП «СШ «Кристалл»	Тренеры, инструкторы-методисты, спортсмены
4	Мы за чистый спорт	Просмотр видеофильмов и конкурс рисунков	МАУ СП «СШ «Кристалл»	Тренеры, спортсмены
5	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Собрание	МАУ СП «СШ «Кристалл»	Родители спортсменов
6	Проверка лекарственных средств	Семинар	МАУ СП «СШ «Кристалл»	Тренеры, спортсмены

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

2.9. Рекомендации по режиму и особенностям питания

Правильное питание – один из основных элементов, помогающих тренироваться качественно. Грамотно сбалансированная диета – очень хороший энергетический ресурс, который поможет вам добиться лучших результатов в плавании. Ключевыми компонентами, из которых состоит пища, являются углеводы, жиры и белки.

Самый важный источник энергии в плавании – углеводы. Они сохраняются в мышцах и печени в качестве гликогена. Гликоген – энергетический резерв организма, основное энергетическое топливо: с помощью запасов высвобождается энергия во время физической нагрузки. Углеводы делятся на комплексные и простые.

Комплексные углеводы – лучший источник энергии для тренировок, поскольку энергия, которую они дают, высвобождается организмом постепенно и в течение долгого времени. Спортсмен не испытывает резких перепадов самочувствия, а постоянно находится в тонусе. В качестве примеров пищи, богатой комплексными углеводами, можно привести крупы (каши), макаронные изделия, картофель, пиццу.

Простые углеводы дают резкий кратковременный энергетический подъем, который может быть полезен, но за ним следует такой же ощутимый энергетический спад. Поэтому потреблять их лучше в небольших количествах. Продукты с большим количеством простых углеводов: сахар, варенье, мед, шоколадные батончики, сладкие напитки. Необходимо, чтобы они составляли больше половины всей потребляемой пищи – около 65 %. Пловцы, не употребляющие в пищу достаточного количества углеводов, не восстанавливаются полностью между тренировками. Это может привести к потере веса, ухудшению результатов, перетренированности или болезни.

Белки нужны телу для поддержания имеющейся мышечной массы и ее прироста. Также они играют первостепенную роль в восстановлении поврежденных тканей организма в случае травмы или болезни. Достаточный прием белков в пищу на ежедневной основе очень важен; в противном случае вместо наращивания новых мышц спортсмен будет терять давно наработанные. Много белков содержится в мясе, птице, рыбе, яйцах, бобовых, молоке и молочных продуктах (твороге, сыре). Белки должны составлять примерно 15-20 % от потребляемой пищи. Существует рекомендуемая норма для пловцов – 1,5 г. белков на 1 кг. тела в день.

Для пловцов рекомендуется принимать столько жиров, чтобы они составляли 15 % от всей потребляемой пищи. Откладываясь в организме в чрезмерных количествах, жиры могут стать тяжелым, ненужным балластом, от которого трудно избавиться. Пловцу нужно потреблять пищу, богатую Омега-3-ненасыщенными жирными кислотами. Это орехи, семена растений, масла семян растений (например, льняное масло), рыбий жир, брокколи. Хорошо также съедать и одну-две порции скумбрии, сельди или лосося в неделю. Омега-3-ненасыщенные жирные кислоты улучшают доставку кислорода к клеткам. Это улучшает аэробный обмен веществ, что выражается в возросших запасах энергии и улучшении выносливости во время нагрузок.

Отдельное внимание стоит уделить фруктам и овощам. Их желательно употреблять до пяти порций в день. За основу можно принять правило одной трети: овощи должны составлять 1/3 пищи спортсмена. Особенно важны для пловцов минералы: кальций, фосфор, железо, калий, натрий и магний.

Дневной рацион питания.

Завтрак должен быть легким и энергетически насыщенным. Рекомендуется есть пищу, богатую углеводами, которые дадут энергию в начале трудового дня: каши, смеси мюсли и

фруктов, различные хлопья с молоком или соком. Необходимо чередовать вышеперечисленные продукты. Можно съесть пару кусков хлеба с вареньем, медом, но без масла или маргарина. В перерыве между завтраком и обедом можно перекусить фруктами или питательными углеводными батончиками.

Обед – первый основательный прием пищи, который должен включать в себя в правильном соотношении все три компонента пищи – углеводы, белки и жиры. Жареным жирным мясным котлетам, лучше предпочесть куриное мясо. В качестве гарнира хорошо подойдут любые комплексные углеводы – рис, картофель, крупы, макароны. Необходимо помнить: между большим приемом пищи и тренировкой должно пройти не менее 3 часов.

На ужин можно съесть больше, чем на обед, не переедая. Во время ужина нужно остановить внимание на белках. Белковая пища довольно долго переваривается в желудке, снабжая организм аминокислотами, что поддерживает процессы восстановления в мышцах, которые лучше всего протекают в ночное время суток. Очень хорошо, если на ночь спортсмен съест тарелку обезжиренного творога.

2.10. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
	1 г.	-	-
	2 г.	-	-

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 г.	11	10
	4 г.	11	10
	5 г.	11	10
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	22	22

2.11. Требования к тренерскому составу в соответствии с этапами спортивной подготовки занимающихся

2.11.1. Этап начальной подготовки.

К осуществлению тренировочного процесса допускаются тренеры, имеющие среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без опыта практической работы. Допускается среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта без опыта практической работы.

Особые условия допуска к работе:

- отсутствие запрета на занятие деятельностью в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

2.11.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

К осуществлению тренировочного процесса допускаются тренеры, имеющие среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Допускается среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта.

Требования к опыту практической работы:

- не менее одного года в должности: тренер;
- лица, не имеющие стажа работы для проведения занятий на этапе спортивной подготовки, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта, могут назначаться на должность по рекомендации руководства Учреждения.

Особые условия допуска к работе:

- отсутствие запрета на занятие деятельностью области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

2.11.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

К осуществлению тренировочного процесса допускаются тренеры, имеющие высшее образование – программы бакалавриата в области физической культуры и спорта.

Требования к опыту практической работы:

- не менее трех лет в должности: тренер;

Лица, не имеющие стажа работы для проведения занятий на этапе спортивной подготовки, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта, могут назначаться на должность по рекомендации руководства Учреждения.

Особые условия допуска к работе:

- отсутствие запрета на занятие деятельностью области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

2.12. Обеспечение безопасности на занятиях

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейне и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Доступ к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку групп перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения спортсменов через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна;
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход занимающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать занимающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «Плавание»

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1) **на этапе начальной подготовки:** формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «Плавание», всестороннее гармоничное развитие физических качеств; общие знания об антидопинговых правилах; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) **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 ТЭ (этапа спортивной специализации); достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах ТЭ (этапа спортивной специализации); овладение основами теоретических знаний о виде спорта «плавание»; знание антидопинговых правил; укрепление здоровья.

3) **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 соблюдение 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 РФ; приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «плавание»; знание антидопинговых правил; укрепление здоровья.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

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

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка			
1	Бросок набивного мяча 1 кг (м) из положения стоя	Не менее 3,5 м	Не менее 3 м
2	Челночный бег 3 x 10 м (с) с высокого старта	Не более 10,1 с	Не более 10,6 с
3	Выкрут прямых рук вперед - назад	Не менее 1 раза	Не менее 1 раза
4	Наклон вперед, стоя на возвышении	Не менее +1 раза	Не менее +3 раз
5	Бег на 30 м	Не более 6,9 с	Не более 7,1 с
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 7 раз	Не менее 4 раза
7	Прыжок в длину с места	Не менее 110 см	Не менее 105 см
Плавательная подготовка			
5	50 м вольный стиль	Без учета времени	

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

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка			
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 13	Не менее 7
2	Бег на 1000 м	Не более 5,50 мин.	Не более 6,20 мин

3	Наклон вперед, стоя на возвышении	Не менее +4 раза	Не менее +5 раз
4	Челночный бег 3 x 10 м (с) с высокого старта	Не более 9,3 с	Не более 9,5 с
5	Прыжок в длину с места	Не менее 140 см	Не менее 130 см
6	Бросок набивного мяча 1 кг (м) из положения стоя	Не менее 4 м	Не менее 3,5 м
7	Выкрут прямых рук вперед – назад, ширина хвата 60 см.	Не менее 3	
Техническая и плавательная подготовка			
5	Длина скольжения (м)	Не менее 7 м	Не менее 8 м
6	50 м кроль на груди	Проплыть всю дистанцию технически правильно	Проплыть всю дистанцию технически правильно
7	50 м кроль на спине	Проплыть всю дистанцию технически правильно	Проплыть всю дистанцию технически правильно
8	100 м комплексное плавание	Оценка техники плавания, стартов и поворотов (по 5-ти бальной шкале)	Оценка техники плавания, стартов и поворотов (по 5-ти бальной шкале)
9	Спортивный разряд на избранной дистанции	2 юн.	3 юн.

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

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка			
2	Челночный бег 3 x 10 м (с)	Не более 8,0 с	Не более 9,0 с
3	Прыжок в длину с места (см)	Не менее 190 см	Не менее 1165 см
4	Подтягивание на перекладине (раз)	Не менее 8 раз	-
5	Бег на 2000 м	Не более 9,20 мин.	Не более 10.40 мин
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	Не менее 15
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Не менее +9 раз	Не менее +13 раз
Специальная физическая подготовка			
5	Выкрут прямых рук вперед – назад (ширина хвата 50 см) (см)	Не менее 5 раз	
	Бросок набивного мяча 1 кг (м)	Не менее 5,3 м	Не менее 4,5 м
	Прыжок в высоту с места	Не менее 45 см	Не менее 35 см
Технико-тактическая подготовка			
7	Время скольжения 11 м (с)	Не более 6,7 с	Не более 7 с
9	Техника плавания, стартов и поворотов	+	+
Спортивные результаты			
10	200 м комплексное плавание	2-1 р.	2 р.
11	800 м вольный стиль	2-1 р.	2-1 р.

12	Спортивный разряд на избранной дистанции	2 р.-КМС	2 р.-КМС
----	--	----------	----------

Спортивный разряд – Кандидат в мастера спорта

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений (или используются определенные контрольно-измерительные материалы): Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце года.

- Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

Бросок набивного мяча из-за головы. Исходное положение и вес мяча зависит от этапа подготовки. Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в метрах от стартовой линии до места падения мяча. В протоколе записывается лучший результат.

Челночный бег 3х10 м. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к линии финиша. По команде движется к финишной линии, касается ее рукой, затем обратно к стартовой, также касается ее рукой, затем снова к финишной, пробегая ее с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка.

Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – стопы параллельно у стартовой линии. Прыжок выполняется одновременным толчком двух ног вперед (возможны движения рук) с приземлением одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по крайней точке касания ног, расположенной ближе к стартовой линии (не допускается касание поля руками позади ног). Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в сантиметрах. В протоколе записывается лучший результат.

Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. Упражнение выполняется максимально возможное количество раз. Выполняется одна попытка.

- Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности:

Выкрут прямых рук вперед-назад над головой. Упражнение выполняется с не растягивающейся скакалкой. Исходное положение – стоя, руки перед собой. При выполнении упражнения руки не сгибают в локтевых суставах, движение обеих рук выполняют одновременно. Испытуемому предоставляется три попытки. Измеряется расстояние между большими пальцами кистей рук. В протоколе записывается лучший результат в сантиметрах.

Наклон вперед выполняется, стоя на возвышении, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от пола. Положение в наклоне фиксируется в течение трех секунд. Измеряется наименьшее расстояние между полом и кончиками пальцев рук. Результат засчитывается, если упражнение выполнено технически правильно.

Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания: Кроль на груди

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.
16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
17. То же, но с движениями ног дельфином.
18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двуударной.
25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Кроль на спине

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

1. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
3. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
4. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
5. То же с лопаточками.
6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
7. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
8. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
9. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
10. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
12. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
13. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
14. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
15. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

16. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
17. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
18. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
19. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
20. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
21. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами

Брасс

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

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

Дельфин

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

12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.
15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двуударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двуударной слитной координации.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
22. Плавание дельфином в ритме двуударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двуударного дельфина.
24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двуударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
26. То же, но с касанием кистями бедер.
27. Плавание дельфином в слитной двуударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 22.11.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Приказ Минспорта России от 01.06.2021 № 391 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание»;
3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
4. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
5. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014) «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
6. Приказ Минспорта России от 02.09.2013 № 702 «Порядок признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их во Всероссийский реестр видов спорта и порядок его ведения»;
7. Булгакова Н.Ж. Плавание. Учебник. М.: Физкультура и спорт, 2001;
8. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2004;
9. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадепресс, 2001;
10. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Одесса: Друк, 2006;
11. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986;
12. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – М.: Шаг, 1993;
13. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002;
14. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.:Здоров'я, 1990;
15. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004;
16. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФИС, 1983;
17. Нечунаев И.П. Плавание. Книга-тренер. – М.: Эксмо, 2012;
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003;
19. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. в 2-х книгах. – К.: Олимпийская литература, 2011.

Интернет- ресурсы:

1. Чертов Н.В. Плавание. Электронный учебник. Точка доступа: http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_vvedenie.html;
2. Виды соревнований в плавании. Статья от 14.10.2015 г. Точка доступа: http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_vvedenie.html.

