

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ПЛАВАНИЮ «ЮНОСТЬ»

ПРИКАЗ № 11

«Об утверждении программы
спортивной подготовки в области
физической культуры и спорта по плаванию»

21 января 2019 г.

село Александровское

На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 3 апреля 2013г. № 164,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить программу спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по плаванию для муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа по плаванию «Юность» (Приложение № 1).
2. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор МБУ «Спортивная школа
по плаванию «Юность»

Исполнитель:

Специалист по кадрам

Согласовано:

Юрист консультант

Старший инструктор-методист

Экономист



А.А. Ремизов

А.М. Ситникова

Е.А. Енин

В.В. Шеховцова

Е.В. Терехова

Приложение № 1
Утверждено
приказом директора
муниципального бюджетного учреждения
«Спортивная школа по плаванию «Юность»
от 21 января 2019г. № 11

ПЛАВАНИЕ

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа по плаванию
«Юность»**

**Программа спортивной подготовки в области физической
культуры и спорта по плаванию**

**Федеральный стандарт
спортивной подготовки по виду спорта плавание
(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 3 апреля 2013г. №164)**

Срок реализации программы 10 лет.

Содержание

Пояснительная записка.....	стр.	3
Глава 1.Нормативная часть.....		
1.1 Организация тренировочного процесса.....	стр.	6
1.2 Этапы спортивной подготовки по плаванию.....	стр.	6
1.3 Продолжительность этапов спортивной подготовки.....	стр.	9
Глава 2. Методическая часть.....		
2.1 Методическая часть программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по плаванию.....	стр.	9
2.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы	стр.	11
2.3 Программа медицинского обследования спортсменов.....	стр.	12
2.4 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.....	стр.	13
2.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание.....	стр.	14
2.6 Перечень тренировочных сборов.....	стр.	14
2.7 Тренировочная нагрузка пловцов на этапах спортивной подготовки.....	стр.	15
2.8 Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков.....	стр.	16
Глава 3. Система контроля и зачетные требования.....		
3.1 Система соревнований.....	стр.	20
3.2 Планирование годичного цикла в группах	стр.	20
Глава 4. Условия реализации программы.....		
4.1 Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	стр.	23
4.2 Восстановительные средства и мероприятия.....	стр.	31
4.3 Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.....	стр.	35
4.4 Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.....	стр.	37
4.5 Обеспечение спортивной экипировкой.....	стр.	38
Список используемой литературы.....	стр.	40

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по плаванию для МБУ «Спортивная школа по плаванию «Юность» разработана в соответствии с частью 4 статьи, в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» и приказом «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации спортивных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12.09.2013 года №730, в соответствии с приказом Минспорта России от 28.05.2013 года № 28556 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание".

В соответствии с нормативно-правовыми документами регламентирующими деятельность учреждений, программой, определены следующие разделы настоящей программы: пояснительная записка, тематический план, в содержание программы рассмотрены разделы - теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольно-переводные требования, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика.

Таким образом, в программе отражены все стороны тренировочного процесса. Учебный материал распределен по этапам (годам) обучения и рассчитан на обучение на этапе начальной подготовки (НП) до 3-х лет, тренировочном этапе (ТЭ) до 5 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) до 3-х лет. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения (табл. 1).

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдений правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Допускается проведение занятий одновременно с воспитанниками из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в подготовке не может превышать двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (определяется по группе, имеющей наименьший показатель в данной графе).

Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной программы преимущественно от 7 лет.

Плавание, по сравнению с другими видами физических упражнений, отличается своими характерными особенностями, которые сводятся к следующим моментам. В процессе плавания пловцом выполняются движения, когда он находится в водной среде, исключая любую твердую опору. За счет такого положения тела увеличиваются двигательные возможности человека, что улучшает их развитие. В этом случае увеличивается подвижность практических всех частей тела, а органы и системы организма развиваются и укрепляются.

В воде для человека характерна относительная невесомость тела, а человеческий вес уравновешивается благодаря подъемной силе воды. За счет невесомости тела разгружается опорная система, что обуславливает правильное физическое развитие организма.

В процессе плавания человек находится в горизонтальном положении, что необходимо для выполнения физических упражнений, и работа отдельных органов – печени, сердца, почек, существенно облегчается. В виду указанных особенностей

необходимо обращать на это внимание в процессе физического воспитания детей и подростков.

Плавание отличается и определенным воспитательным характером. Если овладеть навыками данного вида спорта, то легко можно развить такие качества как сила, выносливость, гибкость и ловкость. За счет занятий плаванием создаются благоприятные эстетические условия воспитания. Спортивные занятия способствуют достижению гармоничных движений, разделению рациональных и экономичных движений.

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности. Рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок. Одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Реализация Программы производится тренерами с учетом следующих особенностей:

- работа по учебному плану одного тренера или специалиста с одной группы в течение всего спортивного сезона.
- одновременная работа двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же обучающимися (группой), закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта.
- бригадный метод работы с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

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

Для реализации этой цели необходимо:

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

Спортивная подготовка должна строиться на основе следующих методических положений:

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

➤ постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году

спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное – он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

Основные термины и понятия

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

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

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

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

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

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка [В.Н. Платонов, 2000г.], целенаправленная ОФП [В.Р. Воронцов, 1996г.].

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

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- ✓ этап начальной подготовки;

- ✓ тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- ✓ этап совершенствования спортивного мастерства;

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва, в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Глава 1. Нормативная часть

1.1 Организация тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. В каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные лагеря с дневным пребыванием, проводить тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями спортивной школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере до 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Для остальных спортсменов устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера (индивидуальная работа).

Спортивный сезон начинается 1 сентября. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы от 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха. На этапах совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающегося;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тематическому планированию с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация воспитанников.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Организация тренировочного процесса по плаванию несет экономические затраты, она требует как минимум спортивного бассейна длиной не менее 25м, спортивного зала для занятий «сухим плаванием».

1.2. Этапы спортивной подготовки по плаванию.

Занятия плаванием как видом спорта подразумевают прохождение ребенком определенных этапов спортивной подготовки и подтверждения качества освоения занятий после каждого этапа на спортивных соревнованиях.

Занятия плаванием начинаются с этапа начальной подготовки:

Этап начальной подготовки (далее – НП)

Основные задачи начальной подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием;
- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На этап начальной подготовки зачисляются лица с 7 лет, желающие заниматься спортом не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа до 3-х лет, этап соответствует программе групп начальной подготовки. По окончанию этапа выполнение 1-го, 2-го, 3-го юношеского разряда по плаванию.

На этапе начальной подготовки осуществляется: физкультурно-воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

После подтверждения своей готовности заниматься дальше на спортивных соревнованиях дети переходят на следующий этап:

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основные задачи тренировочной подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям (начало спортивной специализации);
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Тренировочный 1-2 года (начальной специализации).

На тренировочном этапе подготовки формируются группы для тренировочных занятий из детей, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую начальную подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа 2 года. По окончанию этапа выполнение юношами и девушками 2-го или 3-го спортивного разряда по плаванию. Совершенствование технического мастерства на этапе предварительной базовой подготовки идёт по пути использования большого арсенала средств и методов из спортивного плавания, что обеспечивает в дальнейшем образование современной техники плавания.

Зачисление на следующий этап обучения осуществляется при условии выполнения спортсменом контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, выполнения нормативов соответствующих Федеральным стандартам.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основные задачи тренировочной подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- разносторонняя физическая подготовка повышение скоростно-силовых и координационных способностей;
- выполнение юношами и девушками - II спортивного разряда.

Тренировочный 3-5 года (углубленной специализации).

Продолжительность занимающихся плаванием 3 года в физкультурно-спортивных организациях, прошедших необходимую подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Федеральных стандартов.

На тренировочном этапе подготовки формируются группы для тренировочных занятий из детей, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую начальную подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 3-5 лет.

Зачисление на следующий этап обучения осуществляется при условии выполнения спортсменом контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, выполнения нормативов соответствующих Федеральным стандартам, выполнение девушками - I спортивного разряда, юношами — II спортивного разряда.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);
 - постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа совершенствования спортивного мастерства;
 - дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
 - формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на этапе совершенствование спортивного мастерства (углубленная спортивная специализация).
- Выполнить и подтвердить норматив кандидата в мастера спорта.

Возрастная категория (с 10 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся плаванием в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Федеральных стандартов.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 2 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии

положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании планов индивидуальной подготовки.

1.3. 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 в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	10-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	12	4-7

Глава 2. Методическая часть

2.1 «Методическая часть программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по плаванию»

В основу занятий по этапам подготовки спортсменов по плаванию положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод занимающихся в следующие этапы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап НП		Этап УТ (этап спортивной специализации)		Этап ССМ
	1й год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42	12-25
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42	40-52
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27	15-20

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

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, занимающихся и не может превышать:

- ✓ на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- ✓ на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- ✓ на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Продолжительность тренировочного занятия устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами тренировочной работы являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия;

Спортсмены, начиная с этапа спортивной специализации, должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Прием детей в группы по этапам подготовки осуществляется на основании отборочных испытаний по каждому этапу спортивной подготовки. Для каждой группы спортивной подготовки существуют нормативы общефизической и специальной физической подготовки как для юношей так и для девушек.

Тренеры проверяют общефизическую и спортивно физическую готовность спортсмена и делают предложение о зачислении воспитанника на следующий этап спортивной подготовки или он подлежит отчислению.

Ниже приводятся нормативы по этапам спортивной подготовки.

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

Развивающее физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1кг (не менее 3,8м)	Бросок набивного мяча 1кг (не менее 3,3м)

	Челночный бег 3 x 10м (не более 10,0с)	Челночный бег 3 x 10м (не более 10,5с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад	Выкрут прямых рук вперёд-назад
	Наклон вперёд стоя на возвышении	Наклон вперёд стоя на возвышении

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1кг (не менее 4,0м)	Бросок набивного мяча 1кг (не менее 3,5м)
	Челночный бег 3 x 10м (не более 9,5с)	Челночный бег 3 x 10м (не более 10,0с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60см)	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60см)
	Наклон вперёд стоя на возвышении	Наклон вперёд стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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

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

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку по плаванию, предъявляются определенные медицинские требования, которые проверяются врачами специалистами на каждом этапе спортивной подготовки и удостоверяются в виде справок на отсутствие противопоказаний на занятие плаванием.

2.3 Программа медицинского обследования спортсменов

Программа медицинского обследования спортсменов включает в себя унифицированный перечень видов, объемов, динамики и кратности медицинских обследований,

использования современных видов тестирования и диагностики. Программа обязательна для выполнения всеми медицинскими организациями, осуществляющими медицинский контроль за спортсменами, независимо от ведомственной подчиненности и организационно-правовой формы указанных организаций. Программа унифицирована к 5 группам видов спорта (циклические, скоростно-силовые, спортивные единоборства, спортивные игры, сложно-координационные) и спортивной квалификации.

Программа включает в себя:

- углубленные медицинские обследования;
- этапные комплексные обследования;
- текущие, в том числе врачебно-педагогические обследования;
- обследование в период соревновательной деятельности.

Углубленные медицинские обследования (УМО) включают в себя:

- предварительные или первичные при определении допуска к занятиям спортом;
- периодические с целью оценки влияния занятий избранным видам спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня физического развития. УМО проводится один раз в год, в полном объеме программы.

Этапные – с целью определения кумулятивных изменений возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный).

Этапные медицинские обследования на различных этапах тренировочного цикла проводится (2-4 раза в год) в сокращенном объеме с учетом поставленных задач.

Текущие - после заболеваний, травм, перед соревнованиями осуществляются на протяжении всего года оперативного контроля над состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Медицинские обследования, проводимые в условиях соревновательной деятельности, реализуются во время основных и контрольных соревнований с целью определения истинных изменений здоровья и функциональной подготовки спортсменов в процессе экстремальной деятельности. Возможности роста спортивных достижений, назначения системы средств восстановления и повышения работоспособности.

Возрастные требования по занятию плаванием определяются от 7 лет, предельный возраст не ограничивается.

Каждый занимающийся спортивной подготовкой спортсмен индивидуален по своим физиологическим параметрам, которые значительно или не очень влияют на успех его спортивной подготовки.

Тренерский состав индивидуально подходит к каждому спортсмену с учетом его физиологических данных.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

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

Для каждого этапа спортивной подготовки по плаванию предусмотрены определенные нормы тренировочной нагрузки.

Эти нормы приведены в таблице как максимальные для учета тренерами в составлении программы учебных занятий по этапам подготовки.

В зависимости от индивидуальных качеств спортсменов они могут корректироваться, но только в сторону уменьшения Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренной указанными режимами, начиная с учебно-тренировочной подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

2.4 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

<i>Этапный норматив</i>	<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>		
	<i>Этап начальной подготовки</i>	<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>
	<i>До года Свыше года</i>	<i>До двух лет Свыше двух лет</i>	<i>Весь период</i>
Количество часов в неделю	до 6 до 9	до 14 до 20	до 28
Количество тренировок в неделю	до 4 до 5	до 8 до 12	до 14
Общее количество часов в год	до 312 до 468	до 728 до 1040	до 1456
Общее количество недель в год	до 42 до 42	до 46 до 46	до 52
Общее количество тренировок в год	до 156 до 156	до 364 до 468	до 468

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

2.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание

<i>Виды соревнований</i>	<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>				
	<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До двух лет</i>	<i>Свыше двух лет</i>	
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6	6-8
Основные	-	-	2-3	3-4	5-6

Тренировочные сборы как вид тренировочного процесса спортивной подготовки по плаванию очень важен и должен применяться в тренировочном процессе по этапам спортивной подготовки.

Тренерский состав планирует и организует тренировочные сборы по этапам подготовки на основании рекомендаций изложенных в таблице.

2.6 Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап НП	Этап УТ	Этап ССМ	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней		Участник и соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные	-	До 60 дней		В

сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта			соответствии с правилами приема
--	--	--	---------------------------------

2.7 Тренировочная нагрузка пловцов на этапах спортивной подготовки

Как показывает анализ подготовки выдающихся пловцов [В.Н. Платонов, 2000г.], у них на протяжении ряда лет создавалась разносторонняя функциональная база и лишь при ее наличии и с достижением оптимального для демонстрации высших достижений возраста реализовывались наиболее мощные резервы усложнения подготовки.

Ниже представлена примерная динамика общих объемов плавательных нагрузок на различных этапах многолетней тренировки. Для всех пловцов тренировочных групп динамика объемов одинаковая, за исключением того, что у юношей на базовом этапе тренировка может продолжаться 5 лет (с Т-1 по Т-5), а у девушек - 4 года (с Т-1 по Т-4).

На этапе углубленной специализации начинаются заметные отличия в величинах объемов у пловцов-спринтеров, средневиков и стайеров (группы совершенствования спортивного мастерства, с ГСС-1 по ГСС-3).

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГОДОВЫХ СУММАРНЫХ ОБЪЕМОВ НАГРУЗКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (КМ)

Год обучения	Мальчики	Девочки
1-й	250-350	250-350
2-й	350-450	350-450
3-й	400-600	600-800
4-й	600-800	950-1250
5-й	950-1250	-

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГОДОВЫХ СУММАРНЫХ ОБЪЕМОВ НАГРУЗКИ ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (КМ)

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

2.8 Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков

Понятие о биологическом и паспортном возрасте

Большая часть спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 12 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы; препубертатную, собственно препубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Собственно

пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростных способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности пловцов для девочек и мальчиков от 8 до 12 лет представлены в таблицах.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек-пловцов от 8 до 12 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет			
	8-9	9-10	10-11	11-12
Длина тела		с	в	ов
Масса тела				с
ЖЕЛ				с
МПК				с
Координационные способности	с	в	в	в

Подвижность в суставах	C	B	B	B
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	C	B	B	B
Базовая выносливость (на уровне МПК)			C	B
Анаэробно-гликолитические				C
Скоростные способности	C	C	C	C
Быстрота	OB	B	OB	
Абсолютная сила	B		OB	B
Максимальная сила				C
Общая силовая выносливость	C	C	B	B
Специальная силовая выносливость				C
Скоростно-силовые способности			C	B
Сила гребковых движений			C	B

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: C - средние, B - высокие, OB - очень высокие.

Этап предварительной спортивной подготовки

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9, а для мальчиков — 8-10 лет

Продолжительность этапа — 1-3 года. Занятия проходят в группах начальной подготовки.

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

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности мальчиков-пловцов от 8 до 12 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет			
	8-9	9-10	10-11	11-12
Длина тела		C	B	OB
Масса тела				C
ЖЕЛ				C
МПК				C
Координационные способности	C	B	B	B
Подвижность в суставах	C	B	B	B
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	C	B	B	B
Базовая выносливость (на уровне МПК)			C	B
Анаэробно-гликолитические				C
Скоростные способности	C	C	C	C
Быстрота	OB	B	OB	
Абсолютная сила	B		OB	B
Максимальная сила				C
Общая силовая выносливость	C	C	B	B
Специальная силовая выносливость				C

Скоростно-силовые способности			С	В
Сила гребковых движений			С	В

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

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации)

Оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это, вначале этапа у девочек до 10-11 лет и у мальчиков в 10-12 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце этапа базовой подготовки у девочек 11 - 12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖИЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

Основы планирования годичных циклов

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

Глава 3. Система контроля и зачетные требования.

3.1 Система соревнований

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. В табл. 19 представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле. Для групп совершенствования спортивного мастерства и на суще проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке.

КОЛИЧЕСТВО СОРЕВНОВАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Наименование группы	На суше	В воде
Группы начальной подготовки:		
1-й год обучения	-	6
2-й год обучения	2	8
Учебно-тренировочные группы:		
1-й год обучения	2	10
2-й год обучения	3	12
3-й год обучения	3	12

4-й и 5-й год обучения	3	12-14
Группы спортивного совершенствования:		
1-й год обучения	2-4	14-16
2-й год обучения	2-4	14-18
3-й год обучения	2-4	16-20

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания, матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков на нескольких дистанциях), соревнования по сокращенной программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций в комплексном плавании или одном из способов плавания, нестандартные дистанции) и т.п. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Годичные макроциклы

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

В подготовительном периоде тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще подготовительным. 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 - обще подготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи обще подготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

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

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще подготовительном 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 повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет *два аспекта*:

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

2) выработка экономичной и вариабельной 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 соревновательных 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 годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

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

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

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного 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 юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием.

Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, 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, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

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

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

3.2 Планирование годичного цикла

Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2-3 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиваться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 2-го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

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

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

1-й год обучения

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. В качестве начального этапа обучения хорошо зарекомендовала себя 36-урочная программа. Урок плавания состоят 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 состояния юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов.

На первых 12 уроках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го урока продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м (контрольном) уроке выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения согнувшись. Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-й (итоговый) урок посвящается выполнению контрольных упражнений:

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

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 6-8 лет.

В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Дети, успешно освоившие программу первого этапа начального обучения, переводятся в следующую (продвинутую) группу начального обучения 1-го года, а на их место выбираются новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

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

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

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

Необходимо отметить, что с такой программой справляются дети, приступившие к занятиям плаванием в 9 лет. При начале занятий в 6-8 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина.

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

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

2-й и 3-й год обучения

Занятия на 2-м и 3-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодию, 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 400м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200м, 4-8 x 100м, 6-10 x 50м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25м.

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

Примеры типовых занятий

Урок № 1

Задачи: 1) организация занимающихся; 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; 3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплыvания).

Подготовительная часть (на суше).

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках).

Общая физическая подготовка: 1) передвижение шагом и бегом; 2) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук; 3) общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих уроках).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой: 1) упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»; 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4с и сделать глубокий вдох через рот; 3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

Основная часть (в воде).

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой:

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»)).
2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).
3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.
5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.
6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.
7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.
8. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.
10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).
11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.
12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.
13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих уроках).

Урок №2

Задачи: 1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания); 2) ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде).

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 урока № 1.
2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
3. Упражнение «звездочка» на груди.
4. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
5. Упражнение «звездочка» на спине.
6. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
7. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.
8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).
9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.
10. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть .

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).

Урок № 3

Задачи: 1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: 1) имитация положения пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке); 2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде).

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнение 9 урока № 2.
2. Скольжение на груди, обе руки у бедер.
3. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).
4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.
5. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).
6. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

Урок № 4

Задачи: 1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду); 2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела; 3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде).

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.

3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.

4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.

5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.

6. Упражнения 9 урока № 2 и упражнения 2-4 урока № 3.

7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; 2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; 3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить.

8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела:

1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине;

2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

Урок № 5

Задачи: 1) ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине; 2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении; 3) совершенствование умения дыхания.

Подготовительная часть (на суше).

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде).

Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжении с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

Упражнения:

1. Сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.

2. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.

3. То же на задержке дыхания.

4. Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания.
5. То же с плавательной доской в вытянутых руках.
6. Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле.
7. Упражнения 1-4 урока № 3 и упражнения 7-8 урока № 4.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями («Ваньки-встаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»)

Урок № 6

Задачи: 1) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами кролем; 2) совершенствование навыка дыхания в воде.

Подготовительная часть (на суше).

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде).

Разминка с использованием скольжений с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

Упражнения:

1. Упражнения 7-8 урока № 4 и упражнения 4-5 урока № 5.
2. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, проскользить.
3. Здесь и далее, до 12 урока включительно, упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.
4. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, проскользить.
5. То же, но на спине.
6. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, проскользить.
7. То же, но на спине.
8. Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.
9. Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде с мячами («Салки с мячом», «Борьба за мяч», эстафета в скольжении с мячом в руках).

Планирование годичного цикла в тренировочных группах.

Цель и задачи подготовки.

Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

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

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;

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

Задачи подготовки девочек (возраст 11-12 лет) и мальчиков (возраст 11-13 лет)

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

Тренировочные нагрузки на этапе

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;
- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процесс 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 обще подготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800м до 3000м - 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

Учебные занятия охватывают 52 учебных недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (16 недель) и весенне-летний (16 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 учебно-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 2000м (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 учебно-тренировочных занятий.

3-й и последующие годы обучения

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

В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го года возможна следующая длительность макроциклов: осенне-зимний - 20 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере, зимне-весенний - 16 недель, весенне-летний - 16 недель. Для девочек 4-го года обучения: осенне-зимний (20 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (12 недель).

Типовые недельные микроцикли

Суммарный объем плавания за неделю для 1-го года обучения составляет примерно 6800м.

Основные задачи: 1) повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше; 2) дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

Суммарный объем плавания за неделю для мальчиков 3-го года обучения составляет примерно 16000м.

Основные задачи: 1) повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше; 2) дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

Планирование годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства

Цель и задачи подготовки

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

Задачи подготовки для девочек 12-летнего возраста:

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

Глава 4. Условия реализации программы

4.1 Воспитательная работа и психологическая подготовка

1. Воспитательная работа

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

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

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

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

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

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям.

Для развития активного, творческого отношения пловцов к занятиям в бассейне, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим

очередной спортивный разряд, фотопортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, необходима организация собственного сайта в Интернете.

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

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

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

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

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

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

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

2. Психологическая подготовка

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

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

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

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

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

Основные методы и приемы психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательского 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.
 - а. В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.
 - б. То, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.
 - с. 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.
 - а. 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.
 - б. 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.
 - а. 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.
 - б. 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.
 - а. 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.
 - б. В каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть.
 - с. Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия 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 отдаю 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 краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии - выполнение разминочных упражнений спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление. Идеомоторная настройка на предстоящее проплытие дистанции. Акцентирование внимания на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

4.2 Восстановительные средства и мероприятия

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

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

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

1. Восстановительные средства

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

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

2. Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных

тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

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

3. Медико-биологические средства

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

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

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

К физическим средствам восстановления относят:

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

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обусловливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Примеры сочетания восстановительных процедур с тренировочными занятиями различной направленности приведены в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000г.]. Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева [1981г.], В.И. Дубровского [1993г., 2002г.].

4.3 Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

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

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистрацию по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями 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 бассейна и администрации 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 учащихся через регистрацию. 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 учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Ныряние 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 их 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 учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

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

- наличие плавательного бассейна;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Лопатки для плавания	штук	20
6.	Мяч ватерпольный	штук	5
7.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
8.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
9.	Свисток	штук	4
10.	Секундомер	штук	4
11.	Скамейки гимнастические	штук	6
12.	Термометр для воды	штук	2
13.	Тренажёр для отработки гребка всех стилей плавания VASA PRO 1101	штук	2
14.	Тренажёр для пловцов vasa ERKOMETER	штук	1
15.	Тренажёр для отработки гребка STRECHCORDZ	штук	1

4.5 Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.

№ пп	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	беруши	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Купальник (женский)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
4	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	На занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5	Очки для плавания	пар	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
6	Плавки	штук	На	2	1	2	1	2	1	2	1

	(мужские)		занимающегося								
7	Полотенце	штук	На занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1
8	Халат	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9	Шапочка для Плавания	штук	На занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

Список используемой литературы

1. «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000г.].
2. Методика применения биологически активных добавок в специализированном питании спортсменов Н.И. Волков и В.И. Олейников [2001г.], В.И. Дубровский [2002г.].
3. Основы применения эргогенных средств, которые стимулируют адаптационные процессы в спортивной подготовке М. Уильямса [1997г.].
4. Применение восстановительных средств в спортивной тренировке П.И. Готовцев [1981г.],
5. В.И. Дубровского [1993г., 2002г.].
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев, 1997г..
7. Система подготовка спортивного резерва.-М., 1999г.
8. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.. Сыча, Б.Н. Шустрина.-М., 1995г.
9. Спортивная медицина: справочное издание.-М., 1999г.
10. Приказ Минспорта России от 28.05.2013г. №28556 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание".
11. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г. Министерство спорта Российской Федерации.
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание- Утвержден Министерством спорта РФ-Приказ №164 от 03.04.2013г.