

МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «АЛДАН»

«СОГЛАСОВАНО»  
Тренерским советом ГБУ ДО  
РС (Я) «СШОР Алдан»

Протокол № 6

от «8» июля 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБУ ДО РС (Я)  
«СШОР Алдан»

М.В. Скупой

2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА: ПЛАВАНИЕ

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта  
«плавание», утвержденного приказом  
Минспорта России № 1004 от 16.11.2022 г.)

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет и старше.**

Разработчик программы:  
инструктор-методист  
Тайшина А.С.

г. Алдан, 2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ.....	3
I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	8
2.1 Структура тренировочного процесса.....	8
2.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание.....	9
2.3 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	10
2.4 Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки.....	10
2.5 Режимы тренировочной работы и периоды отдыха.....	11
2.6 Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание».....	13
2.7 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание».....	14
2.8 Перечень тренировочных мероприятий (ТМ).....	15
2.9 Годовое планирование.....	16
2.10 Планы инструкторской и судейской практики.....	19
2.11 Медицинское обеспечение и восстановление.....	20
2.12 Планирование мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	21
III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	23
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.....	23
3.2 Средства и методы спортивной тренировки.....	23
3.3 Программный материал для практических занятий.....	25
3.4 Примерное содержание тренировочных занятий в недельных микроциклах МЦ подготовительного периода тренировочных групп 1-года.....	27
3.5 Примерное содержание тренировочных занятий в недельных микроциклах МЦ соревновательного периода групп ССМ.....	28
3.6 Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	29
3.7 Планирование спортивной подготовки.....	30
3.8 Организация научно-методического обеспечения.....	32
3.9 Рекомендации по организации психологической подготовки	32
IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	33
V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	39
VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	41

## ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

ВСМ – (этап) высшего спортивного мастерства

ВРВС – Всероссийский реестр видов спорта

ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа

ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация

ЕКП – Единый календарный план

ЕКС – Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих

НП – (этап) начальной подготовки

ПСП – программа спортивной подготовки

СДЮСШОР – специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва

УТЭ (СС) – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ССМ – (этап) совершенствования спортивного мастерства

УОР – училище олимпийского резерва

ФГТ – федеральные государственные требования

ФКиС – физическая культура и спорт

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

ЦСП – центр спортивной подготовки

## І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по «плаванию»: Разработана для спортивных школ в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ («Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» – М., 1995); в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон); (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53, (ч. 1.), ст. 7582 и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утверждённого постановлением правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112, № 45, ст. 5822; 2015, № 2. ст. 491, № 18. ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741), определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом. Приказом Министерства Спорта России «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам подготовки по этим программам», в соответствии с Приказом Минспорта России № 1004 от 16.11.2022 года «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.12.2022 года, регистрационный № 71597)

Суть спортивной подготовки сводится к тому, что обязательно охватить такой тренировочный процесс планировочными процедурами, чтобы создать обязательность и систематичность вовлечения в спортивные соревнования. Участие в спортивной подготовке подразумевает, что воспитываются физические качества, а уровень спортивного мастерства доводится до идеального, совершенного.

О Программе спортивной подготовки отметим, что сюда включены этапы, по которым происходит подготовка спортсмена в том или ином виде спорта, а также обозначено, как конкретный этап соотносится с условиями и направлениями спортивной подготовки. Работа над Программой завершает разработкой, которая имеет обеспечительную функцию относительно подготавливаемых в виде спорта лиц, чтобы вывести каждого на пик спортивных результатов по итогам соревновательной деятельности, сформировать из спортсменов сборные разного уровня, включая и представляющие Российскую Федерацию за рубежом.

Программу нацеливают на задачи такого рода: показать, какие из направлений, условий, средств и методов являются основными в современной спортивной подготовке, чтобы каждый из названных слагаемых имел ресурс повлиять на спортсмена и ускорить развитие, а при этом вывести на адекватную потенциалу готовность вступить в соревновательный процесс, учитывая этап спортивной подготовки.

Методика спортивной подготовки определяет несколько этапов в данном процессе:

1. обеспечивает начальную подготовку;
2. является тренировочным (спортсмен вступает в период специализации);
3. спортивное мастерство максимально совершенствуют;

4. спортивное мастерство выводят на уровень высшего.

Реализуя Программу, ожидают таких результатов:

1.1. если осуществляемая подготовка - начальная:

- Обеспечить заинтересованность, причем стойкую, к спортивной деятельности;
- создать арсенал двигательных умений и навыков, который окажется настолько широким, чтобы гармонизировать развиваемые физические качества;
- поднять физическую подготовку до максимального для спортсмена уровня - и общую, и специальную;

1.2. с осуществлением тренировочного этапа (спортсмен специализируется):

- добиться, чтобы спортсмен постоянно интересовался плаванием и обрел стойкую спортивную мотивацию заниматься «плаванием» как видом спорта;
- довести до более высоких показателей такие виды подготовки как физическая (общая и специальная), а также техническая и тактическая, теоретическая и психологическая;
- выйти к оформлению каждого физического качества сообразно с возрастным порогом, задействовать все физические качества как стимулы результативности;
- исключить нарушения в режиме тренировок и отведенных на отдых периодов, только по режиму обеспечить восстановление и прием пищи, поскольку спортсмен овладевает самоконтролем и соответствующими навыками;

1.3. с совершенствованием спортивного мастерства предполагается:

- мотивировать расти в выбранном виде спорта, что выйти в сектор высоких спортивных результатов;
- стимулировать рост таких направлений подготовки как общая и специальная физическая, в технике и тактике, в теории и психологии;
- стимулировать организм к росту функционального потенциала;
- приучить профессионально относиться к условию жить по режиму, составленному для тренировочных занятий (а также на стадии самостоятельной подготовки), для участников спортивных мероприятий, с целью восстановиться или принимать пищу, провести отдых, грамотно заносить динамику в дневник самонаблюдения и работать с дистанционными технологиями мониторинга, не отступать ни от одной нормы безопасности;
- наработать практику спортивного судейства, а также изучить и применять антидопинговые правила;
- ответственно сохранять и приумножать здоровье;

1.4. выйдя к этапу высшего спортивного мастерства, нужно:

- не потерять мотивации продолжать идти к совершенству в спортивном мастерстве, победам на уровне высоких спортивных результатов;
- поднимать показатели нескольких направлений подготовки - общей и специальной физической, техники и тактики, теории и спортивной психологии;
- осознавать, что не все функциональные возможности организма повышены до максимума, из-за чего дорабатывать каждую.

Учитывая, что плавание как вид спорта абсолютно самостоятелен, приступим к характеристике и выделим отличительные из особенностей. Люди научились плавать и соревноваться в плавании с древности.

Значение плавания в детстве состоит в том, чтобы оздоровить, развить физические качества и закалить организм. Жизненные испытания нередко требуют уметь плавать, что может сохранить здоровье или жизнь в проблемной ситуации. Нагрузка на пловца циклическая, когда спортсмен плывет определенную дистанцию, стремясь опередить соперников.

Популярность плавания как вида спорта высокая и продолжает расти. Человеку умение плавать крайне важно и может спасти жизнь, обязательно отдельным специалистам.

Перечислим спортивные дисциплины, относящиеся к виду спорта «плавание»

№	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1	вольный стиль 50 м	0070011611Я
2	вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	0070271611Я
3	вольный стиль 100 м	0070021611Я
4	вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	0070281611Я
5	вольный стиль 200 м	0070031611Я
6	вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	0070291611Я
7	вольный стиль 400 м	0070041611Я
8	вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	0070301611Я
9	вольный стиль 800 м	0070051611Я
10	вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	0070311611Я
11	вольный стиль 1500 м	0070061611Я
12	вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	0070321611Я
13	на спине 50 м	0070071611Я
14	на спине 50 м (бассейн 25 м)	0070331611Я
15	на спине 100 м	0070081611Я
16	на спине 100 м (бассейн 25 м)	0070341611Я
17	на спине 200 м	0070091611Я
18	на спине 200 м (бассейн 25 м)	0070351611Я
19	баттерфляй 50 м	0070131611Я
20	баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	0070361611Я
21	баттерфляй 100 м	0070141611Я
22	баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	0070371611Я
23	баттерфляй 200 м	0070151611Я
24	баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	0070381611Я
25	брасс 50 м	0070101611Я
26	брасс 50 м (бассейн 25 м)	0070391611Я
27	брасс 100 м	0070111611Я
28	брасс 100 м (бассейн 25 м)	0070401611Я
29	брасс 200 м	0070121611Я
30	брасс 200 м (бассейн 25 м)	0070411611Я
31	комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	0070161611Я
32	комплексное плавание 200 м	0070171611Я
33	комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	0070421611Я
34	комплексное плавание 400 м	0070181611Я

35	комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	0070431611Я
36	эстафета 4х100 м - вольный стиль	0070191611Я
37	эстафета 4х100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	0070441611Я
38	эстафета 4х200 м - вольный стиль	0070201611Я
39	эстафета 4х200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	0070451611Я
40	эстафета 4х50 м - баттерфляй	0070511611Н
41	эстафета 4х50 м - брасс	0070501611Н
42	эстафета 4х50 м - вольный стиль	0070481611Н
43	эстафета 4х50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	0070471611Л
44	эстафета 4х50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	0070261611Я
45	эстафета 4х50 м - на спине	0070491611Н
46	эстафета 4х100 м - комбинированная	0070211611Я
47	эстафета 4х100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	0070461611Я

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1 Структура тренировочного процесса

На год организуется тренировочный процесс, а спортивную подготовку планируют так, чтобы как можно более результативно участвовать в спортивных мероприятиях согласно с календарем, грамотно соблюсти периоды спортивной подготовки.

Составляя на год цикл, учитывают события в календаре спортивных соревнований, а также подстраивают под календарный график подготовку и структурно, и по продолжительности каждого периода.

Исходя из даты официальных соревнований, спортсмен понимает, к какому периоду нужно довести готовность до максимума. В тренировочной работе, осуществляемой по плану, такие моменты и сроки являются ключевыми. Но формировать спортивный календарь нужно, только понимая то основное и закономерное, что известно в построении спортивной тренировки. Несоблюдение такого условия мешает качественно построить тренировку и поднять через рост спортивные результаты.

Отличия тренировочного процесса привязаны к временным рамкам:

а) в микроструктуре показывают отдельно взятую тренировку, день тренирующегося или микроцикл (на неделю);

б) в мезоструктуре показаны по этапам тренировки, где из почти самостоятельных микроциклов составлена последовательность (обычно длится не больше месяца);

в) в макроструктуре раскрыты длительные тренировочные циклы, протяженностью полгода, год или многолетние.

Субъект, ведущий спортивную подготовку, должен вести тренировочный процесс в рамках 52 недель, в чем руководствоваться составленным на год тренировочным планом. Отправной точкой плана будет 1 сентября, а финальной - 31 августа.

Тренировочные занятия по продолжительности измеряются тренировочными часами, равными академическим, - по 45 минут.

Каждый этап спортивной подготовки по виду спорта плавание имеет определенную продолжительность, которая предписана в Федеральном стандарте спортивной подготовки (далее – ФССП).

Рассмотрим периодизацию для тренирующихся в секции плавания:

1) на начальную подготовку отведен этап в 2 года;

2) более протяженным является учебно-тренировочный этап, когда спортсмен занят специализацией, - 5 лет;

3) для совершенствующих спортивное мастерство этап несколько короче – всего 3 года;

4) задать нормы этапу высшего спортивного мастерства - не решено.

Перед этапами спортивной подготовки ставятся приоритетные задачи:

1) на этапе начальной подготовки нужно, чтобы в системе спортивной подготовки появились ранее не тренировавшиеся дети и подростки, которые в процессе занятия плаванием начнут гармонично развиваться физически, поднимут обще-физические показатели, освоят технику и способы плавать. Личность обогатится волевыми и морально-этическими качествами, возникнет стойкая тяга к спорту как деятельности, сформируется видение ЗОД как ориентира;



2) суть учебно-тренировочного этапа, когда специализация определяется спортсменом, состоит в том, чтобы тренировки укрепили здоровье, спортсмен развивался физически и становился более функционально подготовленным, осваивал до совершенства технику, тренер-преподаватель воспитал специальные качества психики, создал базу соревновательного опыта как залог дальнейшего роста в спортивных результатах;

3) как самостоятельный этап совершенствование спортивного мастерства нацелен на то, чтобы после определения за спортсменом перспективности, такой включался в специализированную спортивную подготовку и двигался к высоким и стабильным результатам. При этом ни одна сторона мастерства не упускается для совершенствования, а такой шаг прочит будущее в сборной РФ;

4) в связи с выходом к этапу высшего спортивного мастерства занятия тренера-преподавателя с пловцами сводятся к победе на соревнованиях за рубежом.

Каждый из этапов спортивной подготовки, куда тренирующийся зачисляется или переводится, соотносится с определенной результативностью в спортивной подготовке, предписанной в ФССП.

Разработчики Программы роль основных обозначили за рядом принципов и подходов:

- организуя подготовку спортсменов, базовым принимают программно-целевой подход;
- каждый из спортсменов готовится с аспектом индивидуализации деятельности;
- в спортивной подготовке как единая включена работа над общей и специальной;
- подготовка не прерывается и разбита на циклы;
- и едиными, и взаимосвязанными строят тренировки и соревновательную деятельность, но выносят тренировочные факторы.

В содержание Программы вошли рекомендации, обоснованные научными источниками, о свойствах тренировочного процесса, который нужно грамотно построить, составить и организовать, чтобы многолетняя подготовка пловцов на каждом из этапов была эффективной и возрастали результаты спортсменов.

## **2.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5	9	12
Совершенствования спортивного мастерства	3	12	7
Высшего спортивного	не устанавливается	14	4

мастерства			
------------	--	--	--

### 2.3 Требования к количественному и качественному составу групп

#### подготовки

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
Этап начальной подготовки	До 1 года	7	14 - 15	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и плавательной подготовке, юношеских спортивных разрядов
	свыше года		14 - 15	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 2-х лет	9	10 - 14	Уровень результатов по плаванию, выполнение спортивных разрядов, нормативов по СФП, ОФП
	свыше 2-х лет		10 - 14	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	12	4 - 7	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП. Спортивный разряд – КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	14	2 - 4	Уровень спортивных результатов. Спортивное звание - МС

### 2.4 Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	18	28	32
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1456	1664

Работать, выполняя индивидуальный план спортивной подготовки, тренирующийся начинает, выведя спортивное мастерство на этап совершенствования, если спортсменом сдан разряд на КМС или более.

В индивидуальном плане спортивную подготовку отражают в объеме года, периода или месяца.

По упражнениям и нагрузкам закладываются объёмы и интенсивность под способности каждого спортсмена, строго индивидуально. Составляемый индивидуальный план соотносится с тем, насколько освоена техника, соблюдается ли спортивная классификация, насколько функционален организм, утомлен ли тренировками спортсмен, учится или работает.

По объёму и интенсивности на тренировках нагрузку спортсмен корректирует с самочувствием (держит под контролем пульс, АД, ЧСС), не допускает деиндивидуализации, а также заносит в личный дневник.

Только постоянство в анализе тренировок, записях перенесенных нагрузок, участие врача с целью контроля и самоконтроля наиболее актуальны, когда завершаются периоды подготовительный и соревновательный из-за пиковой интенсивности нагрузки. Такие меры нужны, чтобы не наступило переутомление спортсмена (перетренировка), форма вышла на пик для участия в соревнованиях, а также не создалось угроз здоровью.

Работая над составляемым индивидуальным планом (охватит период, цикл по отдельности или для конкретной тренировки), задачи и тренера-преподавателя, и спортсмена состоят в следующем:

- 1) по нагрузке отражают объём и интенсивность;
- 2) упражнения раскрывают количественно и качественно;
- 3) для выполняемых упражнений закрепляется очередность;
- 4) отражается уровень нагрузки по конкретным упражнениям;
- 5) в каком темпе и как длительно выполняется упражнение;
- б) задать нагрузки максимального и субмаксимального уровня, чтобы выйти на 50% от предельного результата по тем из упражнений, которые относятся к классическим (соревновательным).

Важно принять данные такого рода:

- Какая нагрузка выполнена накануне;
- Адекватно ли восстановлен организм, если ранее проведенных тренировок.

Очень важно прийти к пониманию того, в каком общем направлении будет происходить тренировочный процесс относительно всего годового цикла, для чего разбить цикл по периодам, подсчитать насыщенность периодов месячными циклами, соотнести этап работы подготавливаемого и соревновательную нагрузку, чтобы показать в месячном плане ожидаемую тренировочную работу.

## **2.5 Режимы тренировочной работы и периоды отдыха**

Чтобы набрать в тренировочные группы, опираются на систему многолетней подготовки, оценивают возраст и соответствующие закономерности в становлении у спортсмена спортивного мастерства. И перевести в группу следующего уровня, и поднять нагрузки (тренировочные или соревновательные) можно, только если учтен стаж тренирующегося, насколько физически подготовлен (в общем и по специализации), насколько крепкое здоровье и высоки спортивные результаты.

## Режимы тренировочной работы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	5	5-6	6-7	7-9	9

Содержательно тренировочный процесс формируют участники тренерского совета ДЮСШ после изучения программы, где задан соответствующий минимум, максимально обозначен объем тренировочной работы, осознано, что требуется от спортсменов в плане подготовленности. Тренировка должна проходить в адекватных условиях, за что отвечает администрация и педагоги. Под тренировочные занятия расписание утверждает после составления администрация, а тренер-преподаватель представляет вариант, чтобы дети тренировались в благоприятном режиме, успевали отдыхать и восстанавливаться, не отвлекались от образовательного процесса в учреждениях основного образования.

Тренировочную работу максимум ограничивают недельным режимом, если такая нагрузка отвечает периоду и задачам подготавливаемого.

Чтобы показать по тренировочному занятию продолжительность, используют академические часы как единицы: 1 час = 45 мин.

В расписании на тренировочное занятие выделяют время той продолжительности, которая соотносится с возрастом и этапом подготовки тренирующихся.

Рекомендуемая продолжительность такова по этапам подготовки:

- 1) начальная - 2 часа;
- 2) спортивная специализация - 3 часа;
- 3) совершенствуется спортивное мастерство - 4 часа;
- 4) высшее спортивное мастерство - 4 часа.

Если занятий тренирующийся имеет более 1, то нельзя давать суточную нагрузку выше 8 академических часов.

Ход тренировочного процесса перекликается с содержанием годового тренировочного плана, где описана деятельность на все 52 недели в году, учитывая требования ФССП.

Осуществляя спортивную подготовку, нужно опираться на ее основные формы:

- На занятии разбирается теория или проходит тренировка в группе или индивидуально;
- Для спортсмена составлен индивидуальный план;
- Организовано проведение тренировочных сборов;
- Участвует в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- Пробует себя как инструктор и судья;
- Медицинские обследования и мероприятия по реабилитации;

- Тесты и контроль.

## **2.6 Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»**

Феномен общей физической подготовки (ОФП) является процессом, когда спортсмен развивает двигательные способности, которые относятся к неспецифическим. Этим тренирующийся и гарантирует путь к успехам в спорте. Проведение ОФП положительно сказывается на здоровье укреплением показателей, нарастает становление физических качеств, органы и системы работают функциональнее.

Для секции плавания из ОФП для занятий в сухопутных условиях выбирают бег, общеразвивающие упражнения, упражнения для развития силы с отягощениями и неспецифическими тренажерами, а в воде обращаются к играм с мячом, прыжкам в воду.

Суть специальной физической подготовки (СФП) состоит в том, чтобы развивались те из двигательных способностей, которые являются специфическими и нужны для победы в соревновательной деятельности участвующего в состязании по избранному виду спорта.

Средства СФП для сухопутных условий - выполнение упражнений на специально сконструированных тренажерах; а в воде – любой вариант тренировочной нагрузки известных в плавании видов.

Градации ОФП и СФП провели условно, так как чем выше спортивная квалификация, тем более углублен спортсмен в вид спорта и специализировался на определенной спортивной деятельности. В итоге СФП замещают варианты ОФП способом перехода.

О технической подготовке отметим, что в ходе такого процесса спортсмен обучается двигательным действиям в свете конкретной техники, до совершенства доводит отдельные формы, развивает спектр двигательных способностей.

Освоение тактической подготовки формирует искусство выиграть в ведущейся на спортивной арене борьбе, быть грамотным в состязательном процессе, учитывая и вид спорта, и потенциал со спецификой организма, прогноз о соперниках и условиях соревновательного процесса.

Благодаря теоретической подготовке до спортсмена донесут тот минимум информации, без которого не понятен вид спорта, не оценить значимости спортивной деятельности для социума.

Процессы психологической подготовки направлены на то, чтобы спортсмен не только сформировал, но и повысил совершенство как борца и участника состязаний, обогатил личность свойствами, позволяющими побеждать, обеспечил эффективность нервно-психической регуляции как важного механизма, чтобы поднять до готовности побить рекорд.

Спортивную подготовку нужно компоновать по видам, чтобы структурно тренировочный процесс каждого этапа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» оказался максимально разнообразным и разносторонним.

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	55 - 57	50 - 53	43 - 46	32 - 35	18 – 22	13 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 21	23 - 25	26 - 29	33 - 36	43 – 47	48 - 51
Техническая подготовка (%)	16 - 19	16 - 19	16 - 20	18 - 22	18 – 22	18 - 22
Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 – 3	1 – 4	1 – 4	1 – 4
Тактическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 – 3	1 – 4	1 – 5	1 – 5
Психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 4	1 - 4	1 – 5

### 2.7 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

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

Выйти в участники спортивных соревнований могут те из лиц, которые проходя спортивную подготовку, соответствуют ряду критериев:

- Ни возраст, ни пол не опровергаются документом, регламентирующим порядок официально проводимых спортивных соревнований, а также соотносится с правилами в плавании как виде спорта;
- Участник по спортивной квалификации вписывается в регламент официально организованных спортивных соревнований, чтобы не противоречить положениям Единой всероссийской спортивной классификации и правилам в плавании;
- Выполнен план по спортивной подготовке;
- Предварительно проводимый соревновательный отбор пройден;
- Выдано заключение медицинского учреждения, допускающее участвовать в спортивных соревнованиях;

• Не нарушены правила по антидопингу – ни общероссийские, ни международные.

От организации, где лицо проходит спортивную подготовку, выдается направление к участию в спортивных соревнованиях, придерживаясь внесенного в Программу плана мероприятий (физкультурные и спортивные), а также, не отступая от документов, регламентирующих спортивные соревнования и мероприятия.

## 2.8 Перечень тренировочных мероприятий (ТМ)

	Вид тренировочных мероприятий (ТМ)	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников сбора
		начальной подготовки	Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	ТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям (СС)	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	ТМ по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	ТМ по подготовке к другим всероссийским СС	-	14	18	18	
1.4.	ТМ по подготовке к официальным СС субъекта РФ	-	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>						
2.1.	ТМ по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные ТМ	-	До 14 дней			От числа лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	ТМ для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			По плану комплексного медицинского обследования

2.4.	ТМ в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 мероприятий в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые ТМ для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорт	До 60 дней	-	-	По правилам приема

## 2.9 Годовое планирование

Рассмотрим, как формируют структуру годовичного цикла: как называют и насколько продолжительными определяют периоды, этапы, мезоциклы.

Нагрузки в годичном цикле планируют, отталкиваясь от сроков проводимых соревнований – по контрольным, отборочным, основным.

Начальным в планировании принимают учебно-тренировочный этап многолетней спортивной подготовки, а для пловцов оптимально разбить тренировочные нагрузки по макроциклам, выделив несколько.

Если пловец достиг высокой спортивной квалификации, то нагрузку строят по волнообразной динамике. Периоды, на которые дробится макроцикл, следующие – начинаются с подготовительного, переходят к соревновательному и содержат переходные.

Задачи подготовительного периода относительно тренируемого пловца состоят в том, чтобы упражнения сформировали потенциал выйти к специальным тренировкам, если накоплен ряд возможностей - физических, психических и технических. Качественно и структурно период далек от соревновательного, так здесь постоянно задействовано много вариантов упражнений из арсенала вспомогательных и специально-подготовительных, не существенно дистанцированных от обще-подготовительных.

Стадии подготовительного периода углубляются и чаще даются упражнения, похожие на соревновательные, чтобы организм пловца привыкал к формальным, структурным и воздействующим возможностям последних.

Градации подготовительного периода содержит этапы:

- 1) Общеподготовительный;
- 2) Специально-подготовительный.

Спортсмены, перейдя к обще-подготовительному этапу, должен стать более подготовленным по обще-физическим показателям, поднять потенциал и функциональность работы организма, развить актуальные в плавании качества – и психические, и спортивно-технические.

Тренировочную работу по объему делят так, чтобы использовать активнее узкоспециализированные средства, за счет чего возрастет по отдельным из качеств специальная работоспособность.



Работу на суше координируют по направленности. Для силовой подготовки задействуют тренажеры из числа специальных. Нагрузку дают на те из мышц, которые соревновательная деятельность вовлекает в основную нагрузку. Чтобы развить гибкость плеч и голеностопов, дают соответствующие упражнения.

Если соревновательная техника несовершенная, то ее поднимают, а также работают над физическими качествами для полноценного развития:

- 1) достичь совершенства по качеству в двигательном навыке (движение и по форме, и по структуре должно быть высокотехничным), за счет чего получить прирост в скорости;
- 2) стремиться, чтобы технику движений отличала вариативность и эргономичность, на которых в дальнейшем возрастет специальная выносливость.

Ту из основных задач, которые ставит соревновательный период, определим как работа над специальной подготовленностью для продолжения роста, выход на максимальную реализуемость в соревновательном процессе. Для этого огромная часть нагрузки представлена упражнениями соревновательными с тождественными к таковым специально-подготовительными. Как только близится дата важного заплыва, то тренировочную работу загодя корректируют в сторону основательного снижения.

Переходной период озадачен иными проблемами: пловец, перенеся тренировочные и соревновательные нагрузки, нуждается в адекватном отдыхе, чем и завершит минувший макроцикл, но при этом тренированности не потеряет, чтобы на оптимальных показателях готовности войти в очередной из макроциклов. Внимательно изучается аспект восстановления и физических параметров, и психических.

В связи с поставленными задачами в переходном периоде меняют значение продолжительности, чередуют в составе оптимальные из средств и методов, динамично перестраивают нагрузки.

Протяженность переходного периода ограничена 1-4 неделями, учитывая запланированное на год и график в соревновательном периоде, оценку основных соревнований как более или менее сложных, видение потенциала спортсмена как перспективного.

Практика показала способы успешно планировать переходной период так, чтобы применять адекватные пропорции отдыха - активного с пассивным.

На микроцикл отводится 3-14 дней, но как стандарт пловцов тренируют микроциклами, длящимися неделю.

Исходя из задач и содержания мезоцикла, существуют разные типы. Втягивающие мезоциклы построены так, что пловец не спеша, постепенно учится быть эффективным, выполняя специфическую тренировочную работу, для чего работает с упражнениями общеподготовительными, чтобы организм совершенствовал кровообращение и дыхательную функцию, возросла разносторонность физической подготовленности, когда спортсмен тренируется вне бассейна, выполняя самые разные упражнения. Названный тип мезоцикла кладут в начало годового макроцикла. Сюда включают усвоение установочного объема теории, мероприятия по профилактической деятельности (спортсменов диспансеризируют и обследуют в медицинском учреждении).

Если мезоцикл базовый, то направлен сделать организм более функциональным, поднять физические качества, развить каждую из подготовленностей – техническую и психологическую. В тренировочную программу вводят множество средств, нагрузки существенные и в объеме, и по интенсивности.

План соревновательного мезоцикла отталкивается от занесенных в календарь соревновательных мероприятий, а здесь тренировочную нагрузку предельно снижают в объеме. Пловец дорабатывает технику и тактику, чтобы избавиться от несущественных недостатков, довести до совершенства. Мезоцикл начинают с отработки слагаемых соревновательной деятельности, если таковые недостаточно совершенные в выполнении, стремятся поднять скорость, сделать спортсмена специально-выносливым.

Но ударение ставится на возможности пловца реабилитировать психику и физический потенциал, оптимизировать ситуацию адаптации органов и систем к нагрузкам, перенесенным в мезоциклах до соревновательного. И минимум, и предел соревновательная деятельность получает по итогам суммы той деятельности (тренировочная и соревновательная), которую спортсмен выполнял в системе подготовки. Так, нагружать в период соревнований нужно гармонично согласовав с тренировками, чтобы динамика являлась единым целым.

Соревнование для спортсмена и по цели, и по задачам должно не противоречить с достигнутой подготовленностью, потенциальными ожиданиями в решении намеченных задач. В годичном цикле каждое из соревнований требует такой подготовки, чтобы спортсмен вышел на пиковые показатели в функциях, технике и тактике, психологической уверенности, а наиболее важно получить такие результаты к главным в мезоцикле или макроцикле соревнованиям.

Лето как отдельный период подразумевает самое серьезное отношение к организуемым соревнованиям. Эти мероприятия подытоживают завершение сезона, приурочены к июлю или первой декаде в августе. Составляя программу, оптимально ввести те из контрольных нормативов, которые регламентируют ОФП и СФП.

Покажем, как планировать годичный цикл в группах разного уровня подготовки: от начальной до Т(СС), ССМ и ВСМ.

№	Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки (часы)								
		НП		УТЭ					ССМ	ВСМ
		до года	2год	1год	2год	3год	4год	5год		
1	Общая физическая подготовка	172	234	313	313	300	300	300	262	216
2	Специальная физическая подготовка	56	108	189	189	309	309	309	626	800
3	Техническая подготовка	50	80	124	124	168	168	168	262	300
4	Тактическая подготовка	3	5	9	9	19	19	19	30	33
5	Теоретическая подготовка, знания по антидопингу	6	4	14	14	9	9	9	14	16
6	Психологическая подготовка	3	5	14	14	19	19	19	29	33
7	Восстановительные мероприятия, врачебный контроль, активный и пассивный отдых, работа по	19	23	29	29	47	47	47	73	50

	индивидуальным планам									
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	7	7	9	9	9	14	16
9	Участие в соревнованиях	3	9	29	29	56	56	56	146	200
		312	468	728	728	936	936	936	1456	1664

### 2.10 Планы инструкторской и судейской практики

Этапы и годы спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
Содержание						Весь период	Весь период
Инструкторская и судейская практика (час в год)	4	4	10	10	10	10	8

Деятельность тренера-преподавателя спортивных школы нацелена на то, чтобы воспитанники были подготовлены к таким ролям как помощник тренера-преподавателя или инструктора, могли судить, помогать организовать и проводить спортивные соревнования. Вопросы формирования подобных компетенций начинают решаться на тренировочном этапе, а с каждым новым этапом подготовки сложность и частота инструкторско-судейской практики повышается. Заниматься оптимально, используя беседы и семинары, практики и самостоятельно изучаемые источники.

Занятия направлены на то, чтобы учащиеся развили ряд способностей – быть наблюдательными в отношении недочетов в выполняемых упражнениях или технике, чтобы исправить воспитанников.

От тренирующегося ожидается формирование умения помогать тренеру-преподавателю в проводимой разминке и быть грамотными как участники судейства. Навык судить состязание требует быть компетентным в правилах соревнований и отборе к таковым. Так, спортсмены должны судить предложенные тренером-преподавателем моменты работы своей и смежной группы, протоколировать ход соревновательного процесса.

Учебно-тренировочный этап проходит с обязательным формированием навыка вести дневниковые записи без участия тренера-преподавателя. Здесь отражают разные нагрузки – и тренировочные, и соревновательные, вносят итоги тестированного, показывают в анализе успехи и проигрыши соревнующихся.

На уровне ООШ или ДЮСШ вовлекать воспитанника в судейство следует, предлагая выступить судьей или арбитром, вести обязанности секретаря, но если

соревнования городские, то роль арбитра не предлагают, ограничиваются обучением действовать как судья или секретарь.

В этапе совершенствования спортивного мастерства как финальный итог рассматривают результат, состоящий в готовности реализовать требования, которым соответствует инструктор или судья по плаванию, а затем получить по сдаче норматива звание.

### **2.11 Медицинское обеспечение и восстановление**

Если ребенок или подросток изъявил намерение записаться в секцию плавания для курса спортивной подготовки, то процедура зачисления требует выполнить формальности. К этапу начальной подготовки допускают лиц, на которых предоставлены медицинские документы, где отмечено, что не имеется противопоказаний осваивать программу подготовки к данному виду спорта. Когда тренирующиеся вышли на этап начальной подготовки ко второму году занятий, то нужно посещать углубленные медицинские осмотры, организуемые на уровне области врачебно-физкультурным диспансером. ДЮСШ как организацию обязали контролировать, не опаздывают ли спортсмены со своевременностью медицинского осмотра.

При этом решения требует вопрос о реализации восстановительных средств и мероприятий, поскольку в разряд специальных включены актуальные для пловцов средства восстановления – от педагогических до психологических и медико-биологических.

В стабильном приоритете находятся педагогические средства, восстановиться посредством которых спортсмен может из-за того, что тренер-преподаватель чередует тренировочную нагрузку разного объема и направленности.

Грамотность составленного тренировочного процесса доказывает наличие таких педагогических средств:

- Чередовать периоды, когда долго и непродолжительно может отдыхать спортсмен, чем формируется оптимальный разрыв упражнений, тренировочных занятий и циклов;
- Ввести упражнения, специализированные под активность отдыха и для релакса, способные переключить между упражнениями;
- Пользоваться игровым методом, поскольку дети и подростки очень интересуются игрой как деятельностью;
- Обращаться к практике «компенсаторного» плавания, чтобы в конце занятия дать нагрузку малой интенсивности, разделить тренировочные серим, соревновательные старты, выделив на работу такого рода 1-15 мин;
- Ограничить объем нагрузки малым, чтобы пловец быстрее восстановился, если тренировался со значительной нагрузкой и нужно сменить направленность;
- Придерживаться логики, рационально организуя режима дня.

За группой психологических средств признана роль результативных, инструментов, нивелирующих нервно-психический стресс, если спортсмен вышел на ответственный этап соревнований или напряженно тренируется, способствуют процессам восстановления.

Среди психологических средств широко известны:

- Разные виды тренировок – аутогенную и психорегулирующую;
- Внушающие практики (как итог внушения рассматривают сон-отдых);
- Гипноз как внушающая практика;

- Релаксационные воздействия – упражнения общие и дыхательные, музыкальное сопровождение;
- Введение в досуг моментов увлекательных и разнообразных;
- Создать адекватный быт и досуг;
- Оптимизировать психологические отношения до благоприятного микроклимата.

В восстановлении задействуют физические средства, основанные на принципах физиотерапии:

- Разные виды массажа – от общего до сегментарного и точечного, до применения вибро - и гидромассажных установок;
- Бани таких типов как суховоздушной (сауны) и парной;
- Процедуры водные – души, ванны всевозможных типов;
- электропроцедуры, электромагнитно-волновые воздействия, магнитотерапия;
- гипероксия.

С восстановлением спортсменов, пока этап подготовки начальный, затруднений обычно не возникает.

## **2.12 Планирование мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

От тренерского состава требуется активность на протяжении всего года, направленная на спортсменов, для разъяснения вреда от препаратов допинга, современных эффективных способов пресекать допинг как практику. Тренеры-преподаватели стремятся искоренить тенденцию спортсменов пользоваться допингом, нацелить воспитанников на борьбу с этим негативным явлением, чтобы спортивную подготовку не омрачали те методы и вещества, на которые спорт накладывает категорический запрет.

Перечислим самые результативные из антидопинговых мероприятий:

- формировать у спортсменов понятие об отнесенных к запрещенным веществам;
- информировать, как происходит допинг-контроль;
- раскрыть антидопинговые правила;
- донести до спортсмена спектр обязанностей и прав;
- показать спортсменам допинг как опасную для здоровья практику до показателя 100% осведомленности.

От спортсмена ожидается понимание содержания нормативных документов, представленных Международными стандартами ВАДА:

- по тестированию;
- «Запрещенный список»;
- «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Задачи, намеченные в секторе психолого-педагогической работы, состоят в следующем:

- Сформировать ценности и мотивацию так, что за допингом признается заведомое желание спортсмена обмануть соперников и не использовать способ, чтобы прийти к победе в спорте;

- Опровергнуть стереотипы, доказав, что допинг к повсеместным явлениям не относится, а высокие результаты достигаются чистыми от допинга спортсменами, неспособность допинга стать компонентом или альтернативой тренировочного процесса;
- Показать стандартные из тренировочных средств и психологическую подготовку как эффективнейшие ресурсы поднять результаты за счет возросших общих и специальных физических качеств, сформированных стрессоустойчивости и воли.

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Спортсменов, вступающих в период многолетней подготовки, нацеливают поддержать на уровне оптимальной динамику развиваемых физических качеств и функций с потенциалом организма, создавать специфический по структуре багаж спортивных способностей, чтобы с такими успехами достигнуть даты возраста высших достижений.

Намеченная цель реализуется через:

- Из целевых показателей, которые относятся к итоговым и текущим (промежуточным) сформировать вехи для оценки задач по мере реализации;
- В общей схеме показать, как с учетом этапа и цикла вести подготовку в соревновательном и тренировочном процессе;
- Задать реабилитации, тренировочным и соревновательным нагрузкам динамику, чтобы наверняка достигнуть таких целей как главные и промежуточные.

Правильно описать многолетнюю подготовку как тренировочный процесс с характеристикой единого, обоснованного на методике такого содержания:

- Ориентировать на высшее спортивное мастерство тренируемых в любой возрастной группе;
- В тренировке задачи, средства и методы отвечают условию преемственности;
- Строго по поступательной поднимать нагрузки (тренировочные и соревновательные);
- Не отступать от параллельности деятельности по развитию физических качеств, для чего спортсмены каждый этап многолетней подготовки подстраивают под работу над конкретным качеством в сенситивный по возрасту период;
- Понимать, что закономерное вытекает из направлений развития спортсмена - возрастного и полового;
- Не торопиться, не действовать хаотически с вводом дополнительных средств, чтобы быстрее снять стресс от значительной нагрузки и вывести работоспособность на кривую роста.

#### 3.2 Средства и методы спортивной тренировки

Сегодня и тренировка, и поднимаемая работоспособность нуждаются в физических упражнениях как основных средствах достижения.

Классификатор делит упражнения на:

- 1) целью общеподготовительных является вывести спортсмена на рост такой подготовленности как обще-физическая, формировать физические качества, развить и закрепить компетенции, формирующие владение конкретным видом спорта;
- 2) характер специальных мало отличается от соревновательных. Здесь соревновательные действия представлены как модели, включенные в тренировочный процесс, что сводится к упражнениям, приёмам и действиям, имитирующим работу на соревновании;
- 3) роль ключевых отдана соревновательным в ходе спортивной тренировки против иных средств. Каждое из таких упражнений, приёмов и действий подчинено правилам, а соревнующиеся и тренирующиеся учитывают особенности избранного вида спорта.

В спортивную тренировку вводят методы различного характера, чтобы нагрузка и досуг чередовались, а двигательная деятельность грамотно регулировалась.

О непрерывном методе, названном также равномерным, отметим, что нагрузку задают как непрерывную и длительную, ее интенсивность умеренная, а в итоге развивается общая выносливость. Тренироваться нужно на высоких функциональных показателях (ЧСС-140-160уд/мин), а время на работу значительное (минимум 15-20 мин, максимум – час и выше), но рывков интенсивности не предусмотрено.

В переменном методе предписано, что работа не прерывается, но ритм чередуется, колеблется интенсивность, а также значения скорости, темпа и мощности. Нагрузку такого рода выполняют уверенные в функциональных возможностях организма спортсмены. Нагрузку не дают постоянной по динамике, доступна коррекция, легко изменить упражнение до более интенсивного. Работу задают длительную - 30 до 120 мин и даже дольше. Метод активизирует работу, снабжаемую энергией по аэробному и анаэробному принципу, формирует способность длительно не утомляться. Среди вариантов метода упоминают фартлек (игра скоростей), когда пересеченную местность используют как дистанцию (среднюю или дальнюю) для интенсивного бега, где некоторые участки нужно пройти, делая рывок скорости.

Суть повторного метода сводится к тому, что упражнение нужно выполнить многократно, нагрузка подсчитывается, выделен необходимый объем отдыха, чтобы спортсмен не испытывал проблем с восстановлением из-за нагрузок. Востребован видами спорта и циклическими, и ациклическими, чтобы довести до совершенства силу и скорость, сделать спортсмена выносливым в специальных качествах. Упражнения краткие и длятся секунды и минуты. Тренироваться по принципам повторного метода очень эффективно.

Содержание интервального метода предполагает, чтобы как повторы давать нагрузку, а спортсмен работал с высокой мощностью, соблюдал промежутки, отдыхая, но новый повтор выполнял утомленным, так как не полностью восстановился. В ходе тренировки спортсмены становятся более подготовленными из-за того, что организм включает резервы возможностей. Упражнения являются интенсивными, поскольку против соревновательных достигают 75-95%, отдыхать нужно столько, чтобы ЧСС от пика вернулся к оптимуму. Верхний порог ЧСС поднимается к 200 и выше уд/мин, но отдых в паузе прекращают, как только показатель снизился до 120-140уд/мин. Метод востребован, чтобы спортсмен стал выносливым и сильным, быстрым и скоростно-выносливым. Отдыхать разрешено в таких паузах как максимальные, минимальные и оптимальные, отличающиеся продолжительностью.

За отдыхом максимальным или достаточным признана способность устранить утомление и справиться с большей нагрузкой, но от тренировки воздействие снижается.

Если отдых минимальный по продолжительности (иначе говоря жесткий), что нагрузка выполняется недовосстановленным спортсменом, а функциональность состояния опускается. Если подготовленность спортсмена хорошая, то можно давать отдыхать только немного.

Путем индивидуального подбора определяют оптимальные интервалы отдыха, а размер нагрузки точно регулируется. Спортсмен при этом самоконтролирует функциональное состояние, а также в контроле может участвовать тренер-преподаватель или напарник.



Значение интервального метода в том, чтобы нагрузку дозировать под индивида, росла тренированность, совершенствовалась быстрота и выносливость.

С соревновательным методом в тренировку включают упражнения и действия так, чтобы обстановка была близка к соревнованиям, спортсмен совершал максимальное напряжение и адаптировался к пороговым из нагрузок, актуальных на состязаниях и пробовал даже превзойти эти величины. Функциональность спортсмена растет, если смоделировать соревнования на обычной тренировке, смоделировать условия состязания, когда спортсмен делает прикидку или тренировка является контрольной. Так формируется психическая готовность вскоре выйти на старт и победить. Тренирующиеся становятся психически устойчивыми, без страха ожидают соревнований, готовы сопоставить себя и соперников по подготовленности.

Использовать игровой метод следует, если в тренировку уместно ввести игровые условия с различными упражнениями, приёмами и действиями. Игра поднимает порог самостоятельности, создает положительные эмоции, поднимает качества и психики, и физические (спортсмен становится сильнее и выносливее, быстрее и внимательнее, хорошо реагирует).

Организационно спортивную тренировку в формате круговой относят к наиболее эффективным. Суть состоит в том, что нагрузку дают простыми упражнениями, каждое из которых нужно выполнить многократно и в строгой последовательности, концентрируясь на формировании силы, силовой выносливости, гибкости. Здесь задействуют тренажёры и инвентарь, чтобы проработать мышцы конкретной группы, развить которые полноценно пловец не может из-за специфики основной моторики в избранном виде спорта.

### **3.3 Программный материал для практических занятий**

Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи:

1. Наклоны головы вперед, назад и в стороны; повороты стоя и в ходьбе; то же с помощью рук.

2. Движения руками: одновременные, поочередные в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, стоя на месте и в ходьбе.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение из упора стоя в упор лежа и назад; в упоре лежа быстрое разгибание рук с отрывом от опоры.

2. Упражнения для мышц туловища:

1. Наклон вперед, назад, в стороны.

2. Повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног.

3. Подъем туловища и ног из различных исходных положений.

3. Упражнения для мышц ног:

1. В положении стоя с опорой руками поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой; круговые движения в суставах.

2. Выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями; ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; то же с подскоками.

3. Переходы из положения, стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях.

4. Подскоки и выпрыгивания из полуприседа, приседа; прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения на расслабление мышц:

1. Встряхивание рук и ног из различных и.п.- стоя. Сидя и лежа, в висе на гимнастической стенке.

2. Напряжение (в течение 4-6 сек.) мышц рук и ног, а затем приведение их в пассивное состояние.

3. Расслабление мышц в положении сидя и лежа.

Специальная физическая подготовка. Анализируя технику спортивных способов плавания, необходимо направлено развивать группы мышц, обеспечивающих технику выполнения движений. В кроле на груди и на спине – двуглавая и трёхглавая мышца плеча, широчайшая спины, большая грудная, дельтовидная – задняя часть, большая круглая. В брассе – двух и четырёхглавая бедра, икроножная, большая ягодичная, дельтовидная – передняя часть, широчайшая спины. В баттерфляе – прямая мышца живота, трапециевидная, двух и трёхглавая плеча, большая грудная, широчайшая спины, дельтовидная – задняя часть, большая круглая мышца. У плавающих на спине достижение результата связано с большой длиной тела, с подвижностью в плечевом и голеностопном суставах, с силовыми показателями рук.

У плавающих баттерфляем – от веса, высоты стопы, обхвата грудиплеча, подвижности плечевых, голеностопных суставов, силовыми показателями дельтовидного сечения плеча, бедра. У брассистов – от подвижности в коленном, голеностопном суставах, обхвата бедра, длины плеча, но отрицательно с шириной плеч. У комплексистов – от подвижности голеностопного, коленного, плечевого суставов, длины тела, бедра, отношения ширины таза к росту. Они, как правило, имеют длинные и сильные руки.

При комплексной направленности тренировки оптимальным будет время, затраченное на развитие скоростно-силовых качеств – 40%, силовых – 20%, общей выносливости – 20%, скоростных – 10%, гибкости – 10% от общего времени проведения занятий на суше. Скоростно-силовые качества мышцы развиваются в упражнениях с большой величиной сопротивления, высокой скоростью движений и небольшим количеством повторений. Мышечная выносливость развивается при выполнении упражнений со средней величиной отягощений, средней скоростью и большим количеством повторений.

В период установочного мезоцикла, задача которого заложить фундамент общей подготовленности, направленность силовой подготовки имеет развивающий характер. В следующем за ним втягивающем мезоцикле, направленность силовой подготовки сохраняется, но нагрузка постепенно повышается. В третьем, ударном мезоцикле, главная цель которого создать фундамент для последующего роста результатов, решаются задачи выведения пловца на новый уровень силовой подготовленности. В последующих предсоревновательных периодах решаются задачи реализации накопленного силового потенциала в структуре соревновательного упражнения.

**3.4 Примерное содержание тренировочных занятий в недельных микроциклах  
МЦ подготовительного периода тренировочных групп 1-года  
МЦ №7 Учебно-тренировочный (обще-подготовительный этап)**

День	Упражнение (задание)	дозировка
понедельник	<p align="center">На суше:</p> <p align="center">1.Разминка: упражнения в ходьбе, в беге, ОРУ без предметов; 2.Упражнения с набивными мячами</p> <p align="center">В воде:</p> <p align="center">1.Разминка:3x100м к/пл, инт. отдыха 15с 2.12x25м, совершенствование техники плавания н/сп 3.200м н/сп 4.4x50м, совершенствование техники плавания способом кроль 5.200с кроль, акцент на технику плавания и дыхание 6.Совершенствование поворотов в кроле на груди 7.Совершенствование скольжения на дальность в положении на спине</p>	<p align="center">15мин</p> <p align="center">300м 300м 200м 200м 200м 5мин 5мин</p>
вторник	<p align="center">На суше:</p> <p align="center">1.Разминка: упражнения в ходьбе, в беге, ОРУ без предметов; 2.Упражнения для укрепления мышц спины, туловища, плечевого пояса, ног;</p> <p align="center">В воде:</p> <p align="center">1.Разминка:3x100м в/ст, инт. отдыха 15с 2.8x50м, совершенствование техники плавания кроль на груди 3.400м кроль на груди 4.4x50м (25м батт. 25м н/сп), совершенствование техники плавания способом баттерфляй 5.200 Н кроль на груди 200Р кроль на груди Совершенствование поворотов в кроле на груди 8.Эстафетное плавание 4x25м кроль на груди</p>	<p align="center">15мин</p> <p align="center">300м 400м 400м 200м 200м 200м 5мин 100м</p>
среда	Игровая тренировка	
четверг	<p align="center">На суше:</p> <p align="center">1.Разминка: упражнения в ходьбе, в беге, ОРУ без предметов; 2.Круговая тренировка с предметами на развитие силы;</p> <p align="center">В воде:</p> <p align="center">1.Разминка:4x100м н/сп, инт. отдыха 15с 2.Дистанционное непрерывное плавание кроль на груди 3.400м кроль на груди в лопатках 4.4x50м (25м батт., +25м брасс), совершенствование техники плавания способом баттерфляй, брасс 5.200 Н брасс 200Р брасс Совершенствование поворотов брасс 8.Старт, выход брасс</p>	<p align="center">15мин</p> <p align="center">00м 12мин 400м 200м 200м 200м 5мин 10 мин</p>

пятница	<p>На суше:</p> <p>1.Разминка в движении; 2.Упражнения на развитие гибкости; 3.Упражнения с набивными мячами в парах; 4.Эстафета с ведением и передачей набивных мячей;</p> <p>В воде:</p> <p>1.Разминка: 4x100м кроль на груди, инт. отдыха 15с 2.150м н/сп+100м брасс+100м кроль+50м батт. Техника плавания 3.400м кроль на груди в ластах 4.4x50м (25м н/сп., +25м брасс), совершенствование техники плавания на спине, брасс 5.2x200к/пл 4x75м к/пл без кроля Совершенствование поворотов в к/пл 8.Старт, выход кроль</p>	<p>20 мин</p> <p>400м</p> <p>400м</p> <p>400м</p> <p>200м</p> <p>400м</p> <p>300м</p> <p>5мин 10 мин</p>
суббота	<p>На суше:</p> <p>1.Разминка: ходьба, бег; 2.Прыжковые упражнения; 3.Игра в ручной мяч;</p> <p>В воде: 1.Разминка: 400кроль на груди 2.16x 25м к/пл. Совершенствование техники комплексного плавания Дистанционное плавание н/сп Эстафетное плавание</p>	<p>20мин</p> <p>400м</p> <p>400м</p> <p>12мин</p> <p>20мин</p>
воскресенье	Активный и пассивный отдых, прогулка на свежем воздухе	

### 3.5 Примерное содержание тренировочных занятий в недельных микроциклах МЦ соревновательного периода групп ССМ

#### МЦ № 3 Тренировочный

День недели, направленность и величина нагрузки	Упражнение (задание) Средства плавательной подготовки	Объёмы нагрузки по зонам интенсивности
Понедельник Развитие скоростной выносливости. Совершенствование скоростной техники. Нагрузка - средняя.	Разминка: 400м к/пл 8x25м в/с ,инт. 90с.;R-5 5x40м,в/с инт. 3мин, R-5 600м , R-1 8x50м н/с, инт. 30с. R-5 2x800м к/пл (смена способа через 50м), R-2	я зона 1км я зона 1.6 км 5-я зона 0.4км
Вторник Развитие специальной выносливости. Нагрузка-большая	Разминка: 2x100м к/пл 8x100м к/пл, инт.1-2мин., R-3 2(8x50м), инт.20-30с, R-4 4x200м, инт. 2-4мин, R-3 10(4x25м),инт.2-3мин., R-3 40x25м, инт.30-40с., R-3	1-я зона 0.2км 3-я зона 3.8км 4 зона 800м
Среда Развитие базовой выносливости –II короткие дистанции. Нагрузка - значительная	Разминка: 200м к/пл 2x500м в/с, инт.1-2мин., R-2 32x50м в/с, н/с, инт.20-30с., R-2 4x100м н/с Н, R-1 2x800к/пл, инт.-1-2мин, R-2 8x50м в/с, Р, R-1 9x100м к/пл, инт.50-60м, R-2	я зона 1км я зона 3.5км
Четверг Повышение скоростных возможностей и базовой выносливости-II	Разминка: 2x100м к/пл 8x25м к/пл, инт.90с, R-5 4x400м к/пл, смена через25-50м, инт.2-3мин., R-2 1000м в/с «Трубка», R-2 3x200м батт, инт 2-3мин., R-2	1-я зона 0.2км 2-я зона 4км 5-я зона 0.2км

	800м к/пл, смена через 25-50м, R-2	
Пятница Развитие специальной выносливости. Нагрузка - большая	Разминка: 2x200м к/пл 2x800м в/ст, инт.20-30с., R-1 14x50м в/с, инт.20-30с., R-4 2(6x200м) н/с, инт 1мин.,отд.3-4мин., R-3 4x100м, Н, в/с, инт.30-40с., R-3 4x100м, Р, в/с, инт.30-40с., R-3	1-я зона 2км 3-я зона 3.2км 4-я зона 0.7км
Суббота Развитие базовой выносливости-I,II.	Разминка 400м к/пл 2x400м в/с, инт. 1-2мин, R-2 8x50м в/с, Н, инт.20-30с., R-1	1-я зона 1.6км 2-я зона 2.4 км
Нагрузка - средняя	2x400м н/с, инт.1-2мин., R-2 8x50м в/с, Н, инт.20-30с., R-1 2x400м к/пл, смена через 25м, инт. 1-2мин., R-2 400м свободно	
Воскресенье	Активный и пассивный отдых, прогулка на свежем воздухе	

### 3.6 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Основой внесенных в план спортивных результатов для физкультурно-спортивных организаций рассматривают годичный цикл.

Условие распланировать годичный цикл соотносится с:

- Задачами, отраженными годичным циклом;
- Закономерное в том, как развивается спортивная форма;
- Конкретика вида спорта по особенностям периодизации;
- Спортивными соревнованиями с акцентом на календарь и графиком

основных.

Если работа со спортсменами ограничена начальным этапом подготовки, то в фокусе находятся такие виды подготовки как общая и физическая, а также функциональная. Тренера-преподаватели обращаются к средствам ОФП, раскрывают осваивающую технику – по элементам и навыкам.

Планируя тренировку, если этап занятий - тренировочный, а период – подготовительный, применяют средства ОФП, чтобы и далее поднимать подготовленность по всем направлениям - физическую и функциональную, а затем возрастет являющаяся специальной физическая работоспособность, формируются отнесенные к специальным физические качества, усваивается техника.

Задачу соревновательного периода формулируют как выйти за верхний порог собственных спортивных результатов в прошлом сезоне, успешно сдать такие нормативы как контрольно-переводные.

По структуре годичный цикл, если наступил этап совершенствования спортивного мастерства, не отличается от принятого для тренировочного этапа. Работа нацелена на специализированную подготовку, чтобы увидеть и использовать в каждом спортсмене индивидуальные особенности.

Основные соревнования являются отправной точкой для построения на уровне ДЮСШ годичного цикла подготавливаемых спортсменов. По часам нагрузка растет, но важно поднять в объеме тренировочные нагрузки из числа специальных, больше привлекать к соревнованиям, а также на мероприятия восстановления отвести больше времени.

### 3.7 Планирование спортивной подготовки

В запланированной спортивной подготовке важно уделить внимание годичным макроциклам. Обычно год разбивают на макроциклы в количестве 2,3 или 4.

Структуру макроцикла формируют периоды:

- Подготовительный;
- Соревновательный;
- Переходный.

Пловцы, тренируемые в подготовительном периоде, выполняют упражнения, чтобы вскоре перейти к специальным тренировкам и поднять все виды потенциала - физического, психического и технического. На упражнения не похожи на соревновательные, что доказывает и характер, и структура: активно задействованы упражнения вспомогательные и специально-подготовительные, причем разные и специально имитирующие общеподготовительные. От стадии к стадии подготовительный период насыщается упражнениями, которые наследуют форму соревновательных, и структурно, и воздействием на функции пловца.

В подготовительном периоде этапами являются:

- Обще-подготовительный;
- Специально-подготовительный.

Суть общеподготовительного этапа сводится к тому, что спортсмен становится более подготовленным по обще-физическим качествам, а также функциональнее работает организм, формируются актуальные в спорте технические и психические качества. Деятельность создает базу, без которой невозможно вскоре поднять спортивные результаты. Нагрузки преимущественно даются в сухопутных условиях.

Тренируемые на специально-подготовительном этапе заняты ростом специальной работоспособности через активно выполняемые специально-подготовительные упражнения (близки с соревновательными) и именно соревновательные. Тренировка наполняется таким содержанием, чтобы развиваемые качества оказались комплексными (возросла скорость и специальная выносливость), поскольку спортсмен ответственно относился к обще-подготовительному этапу.

Гибкость развивается упражнением двух групп суставов - плечевых и голеностопов. Акцент ставится на устранении несовершенства в соревновательной технике, а также формируются и усиливаются физические качества:

1) каждый моторный навык совершенствуется по качеству, чтобы движение не имело недочетов по форме и структуре, только на основе чего и реально поднять скоростные возможности;

2) технику движений закрепить как экономичную и вариабельную, чтобы продолжался рост специальной выносливости.

В соревновательном периоде нужно вести работу над растущей в уровне специальной подготовленностью, полнотой реализации в процессе соревновательной деятельности. С этой целью применяют упражнения из разряда соревновательных, а также незначительно расходящиеся специально-подготовительные.

Готовя к ответственному старту, нужно задать меньший объем тренировочной работы. Однако из-за протяженности соревновательного периода нельзя исключить риска, что достигнутая подготовленность снизится. Профилактикой такой тенденции состоит в

введении специально-подготовительных упражнений, с ярким расхождением от соревновательных.

План нужно проверить скрупулезно, если приближается важное соревнование и индивидуализировать нагрузки, не следовать стандартной схеме, а организовать как многофакторный процесс. Учитывается, насколько подготовлен пловец и насколько функционален в показателях, устойчива ли соревновательная техника и психика, как переносит нагрузки на тренировках и соревновательные.

Переходной период выделяют, чтобы спортсмен полноценно отдохнул из-за высоких нагрузок (тренировочные и соревновательные), которые испытывал в прошедшем году и истекшем макроцикле, не потерял показателей тренированности, чтобы сохранился оптимум готовности вступить в дальнейший по очереди макроцикл. Важно, что восстановились и психика, и физические показатели спортсмена.

Тренируя в переходный период, нужно не давать значительных объемов работы и уменьшить нагрузки, провести занятие вне помещения: в условиях леса или водоема, зоны рекреации. Грамотность в построенном переходном периоде отразится быстрой реабилитацией пловца, формированием настроения с отдачей работать в следующих макроциклах, поднять подготовленность так, чтобы заметна была разница с прошлым сезоном.

Важно соотнести задачи мезоциклов с типами. Обычно тренировочный макроцикл имеет структуру, где последовательно включены средние циклы, в каждом из которых показано 3–8 микроциклов.

Микроциклы не всегда продолжительные: 3-14 дней. Но традиционно тренировать юных пловцов, подобрав под микроцикл продолжительность в 7 дней. Анализируемая Программа построена на недельных микроциклах как ключевых единицах планируемых тренировок.

Мезоцикл определенного типа имеет соответствующие задачи и содержание.

Из востребованных мезоциклов назовем:

- Втягивающие;
- Базовые;
- Соревновательные.

Если мезоцикл втягивающий, то тренер-преподаватель не торопит пловцов в ходе занятий до эффективности выполнения нагрузок, так как отводит время на обще-подготовительные упражнения, работа над которыми делает совершеннее сердце, сосуды и дыхание, расширяет физическую подготовленность. Упражнения задаются самые разнообразные и рассчитаны на условия суши.

Старт мезоцикла требует проработать составляющие соревновательной деятельности, поднять скорость и улучшить специальную выносливость.

Нельзя упускать акцента от восстановления пловцов, чтобы в полном объеме вернулись физические и психические показатели, сделать максимально благоприятными ход адаптации к нагрузкам, имевшим место в ранее истекших мезоциклах.

Ориентировать тренировочный процесс в рамках мезоцикла нужно по-особому. Если мезоцикл - втягивающий, то микроцикл также по категории втягивающий, нагрузка малая, активно даются обще-подготовительные виды упражнений. Финал являющегося втягивающим мезоцикла сопровождают микроциклы с большей нагрузкой, чтобы развить

качества и способности, без которых пловец не будет качественно специально-подготовленным.

### **3.8 Организация научно-методического обеспечения**

Целью научно-методического обеспечения является повышение эффективности управления процессом спортивной подготовки за счёт применения современных научнообоснованных технологий, выработки предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

При реализации мероприятий НМО предусматривается решение следующих задач:

1. Прогнозирование спортивных достижений.
2. Разработка модельных характеристик спортсменов высшей квалификации, внедрение современных средств и методов в практику спортивной подготовки.
3. Совершенствование критериев отбора кандидатов на этапы спортивной подготовки.
4. Программирование системы тренировки и соревнований.
5. Осуществление комплексного контроля за подготовкой спортсменов.
6. Проведение обследований и разработка рекомендаций по коррекции планов и тренировочных программ на основе сравнения фактического уровня готовности спортсменов и нормативных показателей.
7. Проведение восстановительных мероприятий.

### **3.9 Рекомендации по организации психологической подготовки**

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-преподавателя 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 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.



#### IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важно, чтобы системными были мероприятия, нацеленные отобрать спортсменов, комплектуя группы спортивной подготовки такого вида спорта как «плавание»

Характер процесса признан за системой отбора и спортивной ориентации, а задачей является указать на задатки конкретного ребенка или подростка быть предрасположенным именно заниматься такой спортивной деятельностью как плавание, определить рамки индивидуального потенциала. Чтобы спортивная подготовка в ДЮСШ происходила по этапам, нужно применять систему спортивного отбора, осуществляя способом целевого поиска и определяя состав тех из спортсменов, кто особенно перспективен к выходу на высокие результаты в спорте.

Слагаемые системы спортивного отбора, следующие:

а) массово проходят просмотр и тестируются дети и подростки, чтобы привлечь к занятиям плаванием;

б) отбирать подающих надежды спортсменов, чтобы набрать группу спортивной подготовки в секцию плавания;

в) просматривать и отбирать из юных спортсменов самых перспективных по результатам тренировочных сборов и соревнований. Набирать пополнение занимающихся в секциях детей и подростков, а также проводить индивидуальный отбор рекомендуется каждый год.

Задачу утвердить возрастной ценз для набираемых к зачислению, чтобы приступить к этапу начальной подготовки 1-ого года, решает тренерский совет на заседании. Каждый должен быть отобран индивидуально, учитывая показатели подготовленности общефизической и специальной, а руководством служит положение с процедурой о приеме, зачислении, переводе и отчислении детей и подростков, занятых в секции плавания спортивной подготовкой.

Просмотр поступающих и процедура индивидуального отбора входят в годовой тренировочный план работы. На этап начальной подготовки зачисляются дети с 7-8 лет, на основании результатов индивидуального отбора, желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. На тренировочный этап (этап спортивной специализации) подготовки зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсмены с 9 лет, прошедшие этап начальной подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе.

Критерии оценки результатов реализации

Программы на каждом из этапов спортивной подготовки, в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки Критерии - признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям.

К критериям подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, относятся: - на этапе начальной подготовки: возраст, состояние здоровья, соответствие морфотипа требованиям плавания, соответствие уровня двигательных способностей требованиям плавания; - на тренировочном и последующих этапах: состояние здоровья, уровень общей и специальной подготовленности, психологическая и функциональная готовность к перенесению нагрузок, устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства, уровень

спортивных результатов; - на всех этапах: выполнение требований к результатам реализации настоящей Программы.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «плавание»;
- знания антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется четыре формы контроля: оперативный, текущий, этапный и итоговый. Предварительный контроль проводится обычно в начале тренировочного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового материала или выполнению нормативных требований программы).

Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, к повторному проплыванию отрезка дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них. Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Итоговый контроль проводится в конце тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	девочки
<b>Нормативы по общей физической подготовки</b>				
1	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,9	7,1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее	
			7	4
3	Наклон вперед, стоя на возвышении	см	Не менее	
			+1	+3
4	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			110	105
<b>Нормативы по специальной физической подготовки</b>				
1	Плавание (вольный стиль)50 м	-	Без учёта времени	

2	Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта	с	Не более	
			10,1	10,6
3	Бросок набивного мяча 1 кг. Из-за головы стоя	м	Не менее	
			3,5	3
4	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата 50 см	Количество раз	Не менее	
			1	1

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	девочки
Нормативы по общей физической подготовки				
1	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более	
			5,50	6,20
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее	
			13	7
3	Наклон вперед, стоя на возвышении	см	Не менее	
			+4	+5
4	Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта	С	Не более	
			9,3	9,5
5	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			110	105

Нормативы по специальной физической подготовки

1	Бросок набивного мяча 1 кг. Из-за головы стоя	М	Не менее	
			4	3,5
2	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата 60 см	Количество раз	Не менее	
			3	3
3	Скольжение на воде с отталкиванием двумя ногами	М	Не менее	
			7	8
4	Техническое мастерство	-	Обязательная техническая программа	

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	девочки
Нормативы по общей физической подготовки				
1	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			9,20	10,40
2	Подтягивание из виса на перекладине	Количество раз	Не менее	
			8	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее	
			-	15
4	Наклон вперед, стоя на возвышении	см	Не менее	
			+9	+13
5	Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта	с	Не более	
			8,0	9,0

6	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			190	170

**Нормативы по специальной физической подготовки**

1	Бросок набивного мяча 1 кг. Из-за головы стоя	м	Не менее	
			5,3	4,4
2	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата 50 см	Количество раз	Не менее	
			5	5
3	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами	Количество раз	Не менее	
			45	35
4	Скольжение на воде с отталкиванием двумя ногами (11 м)	с	Не менее	
			6,7	7
5	Техническое мастерство	-	Обязательная техническая программа	

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	девочки
<b>Нормативы по общей физической подготовки</b>				
1	Бег на 30 м	с	Не более	
2	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее	
			36	20
4	Наклон вперед, стоя на возвышении	см	Не менее	
			+11	+15
5	Прыжок в длину с места	см	Не менее	

**Нормативы по специальной физической подготовки**

1	Бросок набивного мяча 1 кг. Из-за головы стоя	м	Не менее	
			7,5	5,3
2	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами	Количество раз	Не менее	
			50	40
3	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата 50 см	Количество раз	Не менее	
			5	5
4	Подтягивание из виса на перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	7
5	Техническое мастерство	-	Обязательная техническая программа	

На этап начальной подготовки зачисляются дети с 7 лет, на основании результатов индивидуального отбора, желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. На учебно-тренировочный этап (этап спортивной

специализации) подготовки зачисляются на основании результатов индивидуального отбора только здоровые и практически спортсмены с 9 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены с 12 лет, прошедшие учебно-тренировочный этап подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе, имеющие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта». На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены с 14 лет, прошедшие этап совершенствования спортивного мастерства и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе, являющиеся членами (кандидатами) сборной команды, имеющие спортивное звание «Мастер спорта России».

Максимальный возраст спортсменов этапа высшего спортивного мастерства не ограничивается. Перевод спортсменов на этапы (периоды) спортивной подготовки производится по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов. Спортсмены, не выполнившие предъявляемые программой требования на следующий этап, не переводятся. Таким спортсменам предоставляется возможность продолжить тренироваться на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. 59 Количество спортсменов для перевода (зачисления) на следующий этап (период) подготовки определяется с учетом возможностей учреждения и утвержденного государственного задания на оказание государственных услуг (работ) на соответствующий финансовый год.

## V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

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

- плавательного бассейна (25 мили 50 м);
- тренировочного спортивного зала; - тренажерного зала; - раздевалок, душевых; - медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 46 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий).

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты тренировочные для плавания	пар	30
6.	Мат гимнастический	штук	15
7.	Мяч ватерпольный	штук	5
8.	Мяч набивной 1 – 5 кг	комплект	2
9.	Колобашка	штук	30
10.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
11.	Крепление для приспособления для старта со спины	штук	3
12.	Приспособление для старта со спины	штук	4
13.	Разделительные дорожки для бассейна	комплект	1
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6
16.	Секундомер настенный четырёх стрелочный	штук	2
17.	Лопатки для плавания	пар	60

Обеспечение спортивной экипировкой (принят 1 человек как расчетная единица)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы		
			Учебно-тренировочный	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства

			Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый	Штук	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрошорты стартовые	Штук	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	Штук	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	Пар	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник	Штук	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	Пар	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	Штук	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки	Штук	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	Штук	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	Штук	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка	Штук	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	Штук	2	1	3	1	3	1



## VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (приказ Минспорта России № 391 от 01.06.2021г.)
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014г.)
3. Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012г. № 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
5. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, «Советский спорт», 2009г.
6. Плавание. - Булгакова Н.Ж. М.: Физкультура и спорт, 1999г.
7. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Спортивная медицина: Дубровский В. Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002г.
9. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983г.
10. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000г.
11. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005г.
11. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005г.
12. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Кващук, В.Г. Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005г.
13. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.1. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012г.
14. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.2. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012г. 1
15. Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 1985 г.