****

**Государственное бюджетное учреждение спортивная школа**

**Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

|  |  |
| --- | --- |
|  **ПРИНЯТА**на заседании тренерскогосовета ГБУ СШ Кронштадтского района СПбПротокол № \_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. | **УТВЕРЖДАЮ:**Директор ГБУ СШ Кронштадтского района СПб\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. ЧебыкинПриказ № \_\_\_от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.Внесение изменений приказ №\_\_\_\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г |

**Программа спортивной подготовки**

**по виду спорта «плавание»**

Разработана в соответствии с приказом Минспорта Российской Федерации от 01.06.2021г. № 391 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Срок реализации программы на этапах:

- этап начальной подготовки – 2 года

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

 Кронштадт

 2021

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **I. Пояснительная записка** | **3 стр** |
| **II. Нормативная часть** | **8 стр** |
| **III. Методическая часть** | **28 стр** |
| **IV. Система спортивного отбора и контроля** | **49 стр** |
| **V.** **Перечень материально- технического обеспечения** | **57 стр** |
| **VI.** **Перечень информационного обеспечения** | **59 стр** |

1. **Пояснительная записка**

Пояснительная записка Программа спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее-Программа) составлена в соответствии с концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Минспорта России от «01» июня 2021 г. № 391, с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов - пловцов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

 Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

- наличия современной материально-технической базы;

- от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;

- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки пловцов в период прохождения спортивной подготовки в СШ и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта.

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

При разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

- индивидуализация спортивной подготовки;

- единство общей и специальной спортивной подготовки;

- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности и вне тренировочных факторов.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта плавание на различных этапах многолетней подготовки.

Программа спортивной подготовки включает в себя итоги многолетних наблюдений за занимающихся спортивных школ, является следствием анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результатом научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Программа по плаванию на практике реализует принципы государственной политики в области физической культуры и спорта. Важнейшим из них является принцип непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности, с учётом интересов всех граждан при разработке и реализации программ развития физической культуры и спорта.

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Краткая характеристика вида спорта.

Спортивное плавание - очень красивый и увлекательный вид спорта, который укрепляет все группы мышц, а также способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности. За счет занятий плаванием создаются благоприятные эстетические условия воспитания. Спортивные занятия способствуют достижению гармоничных, рациональных и экономичных движений.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид спорта | Номер-код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер- код спортивной дисциплины |
| Плавание | 0070001611Я | вольный стиль 50 м | 0070011611Я |
|  |  | вольный стиль 50 м (бассейн 25 м) | 0070271811Я |
|  |  | вольный стиль 100 м | 0070021611Я |
|  |  | вольный стиль 100 м (бассейн 25 м) | 0070281811Я |
|  |  | вольный стиль 200 м | 0070031611Я |
|  |  | вольный стиль 200 м (бассейн 25 м) | 0070611811Я |
|  |  | вольный стиль 400 м | 0070041611Я |
|  |  | вольный стиль 400 м (бассейн 25 м) | 0070301811Я |
|  |  | вольный стиль 800 м | 0070051611Я |
|  |  | вольный стиль 800 м (бассейн 25 м) | 0070311811Я |
|  |  | вольный стиль 1500 м | 0070061611Я |
|  |  | вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м) | 0070321811Я |
|  |  | на спине 50 м | 0070071811Я |
|  |  | на спине 50 м (бассейн 25 м) | 0070331811Я |
|  |  | на спине 100 м | 0070081611Я |
|  |  | на спине 100 м (бассейн 25 м) | 0070341811Я |
|  |  | на спине 200 м | 0070091611Я |
|  |  | на спине 200 м (бассейн 25 м) | 0070351811Я |
|  |  | баттерфляй 50 м | 0070131811Я |
|  |  | баттерфляй 50 м (бассейн 25 м) | 0070361811Я |
|  |  | баттерфляй 100 м | 0070141611Я |
|  |  | баттерфляй 100 м (бассейн 25 м) | 0070371811Я |
|  |  | баттерфляй 200 м | 0070151611Я |
|  |  | баттерфляй 200 м (бассейн 25 м) | 0070381811Я |
|  |  | брасс 50 м | 0070101811Я |
|  |  | брасс 50 м (бассейн 25 м) | 0070391811Я |
|  |  | брасс 100 м | 0070111611Я |
|  |  | брасс 100 м (бассейн 25 м) | 0070401811Я |
|  |  | брасс 200 м | 0070121611Я |
|  |  | брасс 200 м (бассейн 25 м) | 0070411811Я |
|  |  | комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м) | 0070161811Я |
|  |  | комплексное плавание 200 м | 0070171611Я |
|  |  | комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м) | 0070421811Я |
|  |  | комплексное плавание 400 м | 0070181611Я |
|  |  | комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м) | 0070431811Я |
|  |  | эстафета 4х100 м - вольный стиль | 0070191611Я |
|  |  | эстафета 4х100 м - вольный стиль (бассейн 25 м) | 0070441811Я |
|  |  | эстафета 4х100 м - вольный стиль - смешанная | 0070551811Я |
|  |  | эстафета 4х200 м - вольный стиль | 0070201611Я |
|  |  | эстафета 4х200 м - вольный стиль (бассейн 25 м) | 0070451811Я |
|  |  | эстафета 4х200 м - вольный стиль - смешанная | 0070571811Я |
|  |  | эстафета 4х 50 м - баттерфляй | 0070511811Н |
|  |  | эстафета 4х 50 м - брасс | 0070501811Н |
|  |  | эстафета 4х 50 м - вольный стиль | 0070481811Н |
|  |  | эстафета 4х 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м) | 0070471811Л |
|  |  | эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная | 0070621811Л |
|  |  | эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м) | 0070291811Л |
|  |  | эстафета 4х 50 м - комбинированная (бассейн 25 м) | 0070261811Я |
|  |  | эстафета 4х 50 м - комбинированная -смешанная | 0070631811Л |
|  |  | эстафета 4х 50 м - комбинированная -смешанная (бассейн 25 м) | 0070541811Л |
|  |  | эстафета 4х 50 м - на спине | 0070491811Н |
|  |  | эстафета 4х100 м - комбинированная | 0070211611Я |
|  |  | эстафета 4х100 м - комбинированная (бассейн 25 м) | 0070461811Я |
|  |  | эстафета 4х100 м - комбинированная - смешанная | 0070561611Я |
|  |  |

Цели спортивной подготовки:

- организация многолетней подготовки пловцов высокого класса;

- отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд Санкт- Петербурга и России;

- создание условий для занятий детей и подростков плаванием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;

- формирование здорового образа жизни, привлечение занимающихся, к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям плаванием, направленным на развитие личности;

- формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Особенности организации тренировочного процесса.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта плавание, содержащих в своем наименовании словосочетания "вольный стиль", "на спине", "комплексное плавание", "открытая вода", слова "брасс" и "баттерфляй" определяются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

 Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего- оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

 Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* Тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
* тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
* самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий (самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки);
* спортивные соревнования;
* контрольные мероприятия;
* инструкторская и судейская практика;
* медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели с 1 сентября по 31 августа. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия - 60 минут (с перерывом 15 минут). Продолжительность этапов спортивной подготовки спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее - ФССП):

* Этап начальной подготовки - 2 года
* Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет

II . Нормативная часть

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов). Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Начиная с тренировочного этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки пловцов распределяются несколько макроциклов. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В подготовительном периоде тренировка пловца строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца. Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. На этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше. На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и 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 соревновательным и близких к ним специальноподготовительных 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. Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов – мезоциклов, состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнение специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования). В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становление технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его техникотактические 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.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

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.

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

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

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам спортивной подготовки 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).

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

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа -повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, 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 общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на 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 общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

Продолжительность этапов спортивной подготовки

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

Приложение N 1 к настоящему ФССП

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 12 |

На этапе начальной подготовки максимальный состав групп не может превышать двух минимальных составов групп по видам спорта. В основу занятий по этапам подготовки спортсменов по плаванию положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Наполняемость спортивных групп и объем тренировочной нагрузки определяется на основании методических рекомендаций Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга, с учетом техники безопасности. На этапе начальной подготовки максимальный состав групп не может превышать двух минимальных составов групп по виду спорта. На этапе спортивной специализации при объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов и их количественный состав не должен превышать на тренировочном этапе - 14 человек (для тренирующихся свыше двух лет)

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 тренировочных занятий по этапам подготовки. В зависимости от индивидуальных качеств спортсменов они могут корректироваться, но только в сторону уменьшения.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Приложение N 2 к настоящему ФССП

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 18 |
| Общее количество тренировок в год | 312 | 468 | 728 | 936 |

Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного).

С учетом специфики вида спорта плавание определяются следующие особенности тренировочной работы:

- формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а так же планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендорными и возрастными особенностями.

-в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

- перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

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

- годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недель тренировочных занятий условиях спортивной школы, осуществляющей спортивную подготовку, куда входят все тренировочные мероприятия (сборы, самостоятельные занятия в период активного отдыха).

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

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

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года спортивной подготовки, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной спортивной 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 плана каждой группы был выполнен полностью.

Перечень тренировочных мероприятий.

Приложение N 5 к настоящему ФССП

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников сбора |
|  |  | Этапначальной подготовки  | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |  |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3 | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей и ( или ) специальной физической подготовке | - | 14 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | До 14 дней | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | В соответствии с правилами приема |

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

* В группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;
* В группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах 3-х часов.

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

Приложение N 3 к настоящему ФССП

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
|  | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
|  | 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 55-57 | 50-53 | 43-46 | 32-35 |
| Специальная физическая подготовка(%) | 18-21 | 23-25 | 26-29 | 33-36 |
| Техническая подготовка(%) | 16-19 | 16-19 | 16-20 | 18-22 |
| Теоретическая подготовка(%) | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 1-4 |
| Тактическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 1-4 |
| Психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 1-4 |

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание

Приложение N 4 к настоящему ФССП

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

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

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта плавание;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;

-наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Годовой план спортивной подготовки

Начальная подготовка первого года спортивной подготовки:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Виды спортивной подготовки | Часы | I | II | III | **IV** | **V** | **VI** | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1 | Общая физическая подготовка | 168 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 60 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3 | Техническая подготовка | 48 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Тактическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Психологическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|   | ВСЕГО часов | 312 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

Начальная подготовка второго года спортивной подготовки:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Виды спортивной подготовки | Часы | I | II | III | **IV** | **V** | **VI** | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1 | Общая физическая подготовка | 228 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 108 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 3 | Техническая подготовка | 84 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5 | Тактическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Психологическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|   | ВСЕГО часов | 468 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 |

Тренировочный этап первого- второго года спортивной подготовки:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Часы | I | II | III | **IV** | **V** | **VI** | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| Общая физическая подготовка | 312 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| Специальная физическая подготовка | 192 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Техническая подготовка | 137 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 |
| Теоретическая подготовка | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Тактическая подготовка | 36 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Психологическая подготовка | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| ВСЕГО часов | 725 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 60 | 60 |

Тренировочный этап третьего- пятого года спортивной подготовки:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Часы | I | II | III | **IV** | **V** | **VI** | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| Общая физическая подготовка | 300 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Специальная физическая подготовка | 324 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| Техническая подготовка | 192 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Теоретическая подготовка | 36 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Тактическая подготовка | 48 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Психологическая подготовка | 36 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| ВСЕГО часов | 936 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 |

Планы инструкторской и судейской практики

Плавание как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса занимающихся.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится с занимающимся групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Занимающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении тренировок и соревнований в качестве судей.

*Инструкторская практика.*В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения плаванию. Поочередно выполняя роль инст­руктора, занимающегося учатся последовательно и систематически изучать тактические и технику плавания. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией плавания, правильно пока­зать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда занимающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

*Судейская практика* дает возможность занимающимся получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1) знание терминологии, принятой в плавании;

2) подача команд на организацию тренировки;

3) умение наблюдать и анализировать выполнение элементов стиля плавания занимающихся;

4) определение ошибки при выполнении стиля плавания и указание путей ее исправления;

5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;

6) составление конспекта тренировки (разминки) и его (ее) проведение с занимающимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составление положения о проведении соревнований по плаванию.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участие в судействе во тренировки совместно с тренером.
4. Судейство в качестве помощника и главного судьи.
5. Участие в судействе официальных соревнованиях в составе судейской группы.
6. Судейство соревнований в качестве помощника и главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения занимающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику занимающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревно­ваниях районного, городского уровней. Занимающиеся могут быть присвоены звания «Ин­структор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью на этапе углубленной специализации следует проводится семинар по подго­товке инструкторов и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике Результаты оформляются протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по СШ.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Сроки (дата) | Ответственные |
| 1 | Турнир по плаванию посвященный Дню защитника Отечества | январь | Заместитель директора по спортивной работе, инструкторы - методисты, тренеры отделения плавания |
| 2 | Турнир по плаванию "День стайера" | февраль | Заместитель директора по спортивной работе, инструкторы - методисты, тренеры отделения плавания |
| 3 | Турнир по плаванию, посвященное Международному Дню спорта" | апрель | Заместитель директора по спортивной работе, инструкторы - методисты, тренеры отделения плавания |
| 4 | Турнир по плаванию "Умею плавать" | май | Заместитель директора по спортивной работе, инструкторы - методисты, тренеры отделения плавания |
| 5 | Турнир по плаванию "День Спринтера" | октябрь | Заместитель директора по спортивной работе, инструкторы - методисты, тренеры отделения плавания |
| 6 | Турнир по плаванию, посвященный Дню Героев Отечества | декабрь | Заместитель директора по спортивной работе, инструкторы - методисты, тренеры отделения плавания |

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Программа медицинского обследования спортсменов включает в себя унифицированный перечень видов, объемов, динамики и кратности медицинских обследований, использования современных видов тестирования и диагностики. 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 за 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.

Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговые программные мероприятия ГБУ СШ Кронштадтского района СПб направлены на формирование культуры нулевой терпимости к допингу в целях сохранения сущности понятия «духа спорта».

В целях реализации мер по предотвращению использования допинга в спорте и борьбе с ним в соответствии со статьей 26 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 августа 2016 г. № 947, (с изменениями, вступившими в силу 17 января 2019 г.) спортивная школа реализует следующие мероприятия:

- назначается должностное лицо, ответственное за организацию работы по предотвращению использования допинга в спорте и борьбе с ним;

- размещает на официальном сайте спортивной школы, в информационно-телекоммуникационной сети Интернет общероссийские антидопинговые правила,

Всемирный антидопинговый кодекс и соответствующие международные стандарты

ВАДА, нормативно-правовые акты законодательства Российской Федерации,

содержащие положения об ответственности за нарушение антидопинговых правил и

антидопинговые правила, утвержденные международной федераций «FINA» по виду спорта плавание;

- обеспечивает ознакомление спортсменов, тренеров и иного персонала спортсмена с

Положениями действующих редакций Всемирного антидопингового кодекса и соответствующих международных стандартов ВАДА, общероссийских антидопинговых правил, антидопинговых правил международной федераций «FINA» по виду спорта плавание;

- предоставляет в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами необходимую информацию Российскому антидопинговому агентству «РУСАДА» для формирования списка спортсменов прошедших тестирование;

- уведомляет спортсменов о включении их в список спортсменов, подлежащих тестированию, в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период;

- оказывает содействие в предоставлении информации местонахождении спортсменов, включенных в национальный список тестирования;

- оказывает содействие в проведении тестирования в соответствии порядком проведения

допинг- контроля, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 мая 2009 г. № 293;

- обеспечивает условия для проведения допинг- контроля на спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, а также содействует проведению тестирования на указанных спортивных мероприятиях в соответствии с порядком

проведения допинг- контроля;

- применяет санкции (в том числе спортивную дисквалификацию спортсменов) на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации

о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, в отношении животных, участвующих в спортивном соревновании;

- информирует Министерство спорта Российской Федерации, органы исполнительной

власти субъектов Российской Федерации, Российское антидопинговое агентство «РУСАДА», международной федераций «FINA» по виду спорта плавание о принятых в отношении спортсменов и персонала спортсмена, нарушавших антидопинговые правила, санкциях;

- оказывает содействие в поиске и предоставлении контактной информации по спортсменам и (или) персоналу спортсменов, находящимся под юрисдикцией Региональной общественной физкультурно-спортивной организации «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»;

- обеспечивает спортсменов, тренеров и иной персонал спортсмена антидопинговыми

информационно-образовательными материалами и методическими пособиями в целях информирования относительно всех последних изменений в Запрещенном списке ВАДА и соответствующих положениях международных спортивных объединений;

- участвует в образовательных семинарах, круглых столах, рабочих группах и иных мероприятиях по вопросам борьбы с допингом в спорте;

-осуществляет информационно-пропагандистскую деятельность по профилактике применения и использования спортсменами, тренерами и иным персоналом спортсмена субстанций и методов, запрещенных в спорте;

- ведет список спортсменов, тренеров и иного персонала спортсмена, находящихся под юрисдикцией Региональной общественной физкультурно-спортивной организации «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию», к которым применены санкции (в том числе спортивная дисквалификация) за нарушение антидопинговых правил;

В учреждении при составлении планов антидопинговых мероприятий необходимо руководствоваться статьями Всемирного антидопингового кодекса:

- Статья 1. Определение допинга.

- Статья 2. Нарушение антидопинговых правил.

- Статья 3. Доказательство применения допинга.

- Статья 4.2.2. Особые субстанции.

- Статья 4.3.3. Содержание запрещенного списка по определению ВАДА.

- Статья 7.6 Уход из спорта.

- Статья 9. Автоматическое аннулирование индивидуальных результатов.

- Статья 10. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта.

- Статья 11. Последствия для команд.

- Статья 15.4 Взаимное признание.

- Статья 17. Срок давности.

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

 - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

 2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

 6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

 Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

 Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

 Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Сроки (дата) | Ответственный |
| 1 | Индивидуальные консультации спортивного врача. | Сентябрь, по назначению | Врач, тренер |
| 2 | Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла. | В течение года | Врач, тренер |
| 3 | Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам. | Сентябрь | Врач, тренер |
| 4 | Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. | В течение года | Врач, тренер |
| 5 | Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств. | В течение года | Врач |

III. Методическая часть

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 спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;

-медико-восстановительные мероприятия;

-культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к этапу реализации высших достижений.

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, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка - единый процесс, который должен 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 многолетней 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 применяй тренер ранее самых жестких режимов.

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание

Приложение N 6 к настоящему ФССП

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Быстрота  |  | 3 |
| Сила  |  | 2 |
| Выносливость |  | 3 |
| Гибкость |  | 2 |
| Координация |  | 1 |
| Условные обозначения: |  |
| 3 - значительное влияние; |  |
| 2 - среднее влияние; |  |
| 1 - незначительное влияние. |  |

Рекомендуемые показатели годовых суммарных объемов нагрузки для тренировочных групп

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

Зоны тренировочных нагрузок в плавании

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зона  | Направленность тренировочноговоздействия |  Классификация  |
| V | Смешанная алактатно-гликолитическая | Развитие скорости  |
| IV | Гликолитическая анаэробная | Скоростная выносливость |
| III | Смешанная аэробно-анаэробная  | Выносливость к работе гликолитическогоанаэробного характера |
| II | Преимущественно аэробная | Базовая выносливость - 2 |
| I | Аэробная | Базовая выносливость - 1 |

Упражнения IV зоны в педагогической классификации часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для пловцов, выступающих на дистанциях 100 и 200 м, но для спринтеров, выступающих на50 м, средневиков и стайеров (800-1500 м) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической.

Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зоны  | Предельное времяработы  | Пульсовойрежим  | Уровень молочнойкислоты, ммоль/л  | Примерная длинадистанции, м  |
| V | Менее 30 с | не учитывается | не учитывается | 10-50 |
| IV | 0,5-4,5 мин | 4 | 9 и более | 50-400 |
| III | 4,5- 15 мин | 3 | 6-8 | 400-1200 |
| II | 15-30 мин | 2 | 4-5 | 1200-2000 |
| I | Более 30 мин | 1-1 | Менее 4 | Более 2000 |

Значения ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

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

Планирование годичных циклов на этапах спортивной подготовки.

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

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

Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 5 раз в неделю, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

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

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

1-й год спортивной подготовки условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков воду. В конце первого полугодия (декабрь) занимающиеся сдают контрольные нормативы:

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

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

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

Занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояния юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов. В течение года на место выбывших детей (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички.

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

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

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

В конце второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов, проплыть со старта в полной координации 25 м баттерфляй, 50 м на спине, 25 м брасс, 50 м кроль на груди, 100 м комплексное плавание, 100 м вольный стиль. В течении года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями этапа начальной подготовки, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть со старта в полной координации всеми способами, 200 м комплексное плавание, 200 м вольный стиль.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

 - создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;

- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробногликолитической направленности;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;

- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

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

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3- х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны 26 несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков).

1-й и 2-й годы спортивной подготовки

Тренировочные занятия охватывают 52 недели.

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

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

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

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

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

3-й и последующие годы спортивной подготовки

Тренировочные занятия охватывают 52 недели. Тренировочный год разбивается на два три макроцикла.

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

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек-пловцов от 7 до 17 лет:

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели | Возрастные периоды, лет |
|  | 7-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 |
| Длина тела |  | с | в | ов | ов | в | с |  |  |
| Масса тела |  |  |  | с | в | ов | в | в |  |
| ЖЕЛ |  |  |  | с | в | ов | в | в | **с** |
| МПК |  |  |  | с | в | ов | в | в | **с** |
| Координационные | с | в | в | в | с |  |  |  |  |
| способности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижность в суставах | с | в | в | в | с |  |  |  |  |
| Базовая выносливость (на | с | в | в | в | в | с |  |  |  |
| уровне ПАНО) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Базовая выносливость (на |  |  | с | в | ов | в | с |  |  |
| уровне МПК) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Анаэробно-гликолитические |  |  |  | с | в | в | в | с |  |
| Скоростные способности | с | с | с | с | в | в | с |  |  |
| Быстрота | ов | в | ов |  | в |  |  |  |  |
| Абсолютная сила | в |  | ов | в |  |  |  |  | ов |
| Максимальная сила |  |  |  | с | в | в | в |  |  |
| Общая силовая выносливость | с | с | в | в | в | с | с |  |  |
| Специальная силовая |  |  |  | с | в | в | в | с |  |
| выносливость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые |  |  | с | в | ов | С |  |  |  |
| способности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сила гребковых движений |  |  | с | в | в | ов | в | с |  |

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

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности мальчиков-пловцов от 7 до 17 лет:

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели | Возрастные периоды, лет |
|  | 7-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 |
| Длина тела |  | с | в | ов | ов | в | с |  |  |
| Масса тела |  |  |  | с | в | ов | в | в |  |
| ЖЕЛ |  |  |  | с | в | ов | в | в | с |
| МПК |  |  |  | с | в | ов | в | в | с |
| Координационные способности | с | в | в | в | с |  |  |  |  |
| Подвижность в суставах | с | в | в | в | с |  |  |  |  |
| Базовая выносливость (на уровне ПАНО) | с | в | в | в | в | с |  |  |  |
| Базовая выносливость (на уровне МПК) |  |  | с | в | ов | в | с |  |  |
| Анаэробно-гликолитические |  |  |  | с | в | в | в | с |  |
| Скоростные способности | с | с | с | с | в | в | с |  |  |
| Быстрота | ов | в | ов |  | в |  | с |  |  |
| Абсолютная сила | в |  | ов | в |  |  |  |  | ов |
| Максимальная сила |  |  |  | с | в | в | в |  |  |
| Общая силовая выносливость | с | с | в | в | в | с | с |  |  |
| Специальная силовая выносливость |  |  |  | с | в | в | в | с |  |
| Скоростно-силовые способности |  |  | с | в | ов | С |  |  |  |
| Сила гребковых движений |  |  | с | в | в | ов | в | с |  |

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

Пример типового занятия (НП1)

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, всплывания).

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 -4 с 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).

Типовой недельный микроцикл НП2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День недели | Упражнения | Дозировка |
| Понедельник  | **В зале (15 мин):**1)разминка: упражнения к ходьбе и беге,2)ОРУ без предметовупражнения для укрепления мыши туловища, плечевого пояса, ног**В бассейне (45 мин):**1) разминка: 3 х 100 м к/пл, во время пауз отдыха 15-20 выдохов в воду2)12 х 25 м, совершенствование техники плавания способом на спине3)200 м н/сп4)4 х 50 м, совершенствование техники плавания способом кроль5)200 м кроль, акцент на технику движений и дыхание6)совершенствование поворотов при плавании способом на спине7)соревнование в скольжении на дальность в положении на спине*Всего за занятие - примерно 1200 м* |  5 мин10 мин 300 м300м200 м200м200 м3 мин5 мин  |
| Вторник | **В зале (35 мин):**1) разминка2)упражнения без предметов для укрепления мышц туловищав положении лежа и сидя3)упражнения с набивными мячами4) эстафета со скакалками**В бассейне (45 мин):**1) разминка 3 х 100 м (кроль, н/сп, брасс)2)8 х 25 м, совершенствование техники дельфина3)4 х 50 м (25 м батт+ 25 м н/'сп), акцент на технику движений и дыхание4)300 м кроль, акцент на технику движений и дыхание5)4 х 50 м н кролем6) эстафета по 12-15 м (батт.)*Всего за занятие*- *примерно 1300 м* |  10 мин8 мин 12 мин5 мин 300 м200 м200 м300 м200 м5 мин  |
| Среда | **В зале (35 мин):**1) разминка2) упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища,рук и плечевого пояса3) упражнения, имитирующие движение ногами в способе плаваниябрасс, прыжки и приседания4) эстафета с прыжками**В бассейне (45 мин):**1) разминка: 300 м н/сп2)12 х 25 м, совершенствование техники брасса3)200 м брасс, внимание на хорошем продвижении вперед и дыхании4)6 х 50 м (25 м н/сп +25 м брасс)5)2 х 50 м II брассом, на наименьшее количество гребков6)эстафета по 25 м н (с доской в руках)*Всего за занятие - примерно 1200м* |  8 мин10 мин 10 мин 7 мин 300м300м200м300м100м5 мин  |
| Четверг | **В зале (45 мин):**1) разминка в движении2)развитие гибкости и укрепление мышц плечевого пояса и туловища3)упражнения с набивными мячами в парах4)эстафета с ведением и передачей баскетбольных мячей**В бассейне (45 мин)**1) разминка: 3 х 100 м к/пл2)12 х 25 м, совершенствование обтекаемого положения тела сгребковыми движениями при плавании кролем, на спине, брассом3)150 м и сп - ПК) м брасс + 100 м кроль + 50 м батт, внимание натехнике движений, в паузах отдыха - 15 выдохов в воду4)200м к/пл115)учебные прыжки в коду с низкого бортика и 1 -метрового трамплина*Всего за занятие - 1200 м* |  8 мин10 мин10 мин7 мин 300м300м 400м 200м5 мин  |
| Пятница | **В зале (30 мин):**1) разминка2)укрепление мышц туловища, развитие гибкости руки плечевогопояса3)упражнения с набивными мячами4)прыжковые упражнения и приседания с исходным положениемстоп, характерным для рабочих движений при плавании брассом**В бассейне (45 мин):**1) разминка: 300 м кроль, акцент внимания на правильном дыхании2)6 х 50 м, совершенствование техники плавания кролем, на спине, брассом3)3 х 75 м кроль, брасс, н/сп на технику4)100 м  брассом, на наименьшее количество гребков5)300 м брасс, акцент внимания на технике плавания и дыхания6)соревнования на дальность скольжения после стартовогопрыжка с тумбочки*Всего за занятие - около 1200 м* |  8 мин6 мин 8 мин8 мин 300м 300м225м100м300м 5 мин  |
| Суббота | **В зале (30 мин):**1) разминка: ходьба, бег и обшеразвиваюшие упражнения2)соревнования в прыжках с места в длину3)игра в мини-баскетбол**В бассейне (45 мин):**1)разминка: 100 м к/пл + 100 м м/сп - 100 м брасс 1 100 м кроль,в паузах отдыха 15 выдохов в воду2)8 х 25 м, совершенствование техники плавания дельфином3)50 м, батт *-*соревнование на оценку техники плавания4)игра в мяч на воде*Всего за занятие - 700 м* |  10 мин5 мин15 мин 400м 200м50м20 мин  |

* + С указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

Средства спортивной подготовки плаванию

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

 - общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;

 - подготовительные упражнения для освоения с водой; - учебные прыжки в воду;

- игры и развлечения на воде;

- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;

- упражнения для изучения техники стартов, поворотов.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения применяются в целях:

 - повышения уровня общего физического развития занимающихся;

- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах)

-организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

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

Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают решать следующие задачи:

 -формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

-освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

-устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

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

Тренировочные прыжки в воду применяются в целях:

- устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение в непривычной среде;

- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

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

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

 - игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;

- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;

 - игры с всплыванием и лежанием на воде;

 - игры с выдохами в воду;

 - игры со скольжением и плаванием;

 - игры с прыжками в воду;

 - игры с мячом.

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

 - упражнения для изучения техники кроля на груди;

 - упражнения для изучения техники кроля на спине;

 - упражнения для изучения техники брасса;

 - упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

 3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки; в особых случаях движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером.

4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

 1) движения ногами с дыханием;

 2) движения руками с дыханием;

3) движения ногами и руками с дыханием;

4) плавание в полной координации.

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

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

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации). Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

 • разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

• умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

• формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Упражнения для изучения техники стартов и поворотов

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

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

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

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Тренировочные сборы как вид тренировочного процесса в спортивной подготовке 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.

Дети на каждом из этапов спортивной подготовки проходят занятия в бассейне и спортивном зале, укомплектованном спортивным инвентарём и спортивным оборудованием, необходимым для занятий плаванием.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. В таблице представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле.

Количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование группы | На суше | В воде |
| Группы этапа начальной подготовки: |  |  |
| 1-й год спортивной подготовки | 1 | 2 |
| 2-й год спортивной подготовки | 1 | 3 |
|  |  |  |
| Группы тренировочного этапа: |  |  |
| 1-й год спортивной подготовки | 2 | 4 |
| 2-й год спортивной подготовки | 2 | 6 |
| 3-й год спортивной подготовки | 2 | 7 |
| 4-й и 5-й год спортивной подготовки | 2 | 7 |

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.

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

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля, психологического и биохимического контроля

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам: состояние здоровья:

* функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
* комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся:
* организацию и методические указания по проведению тестирования;
* степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год.

Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики.

**Успех в спорте** – это всегда удачное сочетание большого количества условий, и заранее никогда нельзя сказать, что именно окажется решающим для победы. Поэтому необходимо учитывать самые разнообразные факторы, а пренебрежение любым из направлений тренировки спортсмена может привести к неудаче даже в самой внешне благополучной ситуации. К сожалению, психологическая подготовка белорусских спортсменов (психологическое консультирование спортсменов) уже давно не является объектом пристального внимания тренеров и спортивных чиновников, и сегодня этот факт очевиден даже неспециалистам.

     Психологическая подготовка в спортивной психологии (психологическое консультирование спортсменов) – это комплекс мероприятий по работе с психикой спортсмена. Физиологической основой психики является нервная система, которая функционирует подобно другим системам – мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и т.д., но гораздо чувствительнее к различным воздействиям. И это естественно, так как именно нервная система и психика управляют всей деятельностью организма, координируя работу всех его систем. Поэтому игнорирование психологической подготовки в спорте высших достижений и особенно в подготовке олимпийского резерва просто недопустимо.

     С точки зрения спортивной психологии, в системе психологического сопровождения спортивной деятельности следует выделить две части – организационную и методическую.

     Организовать работу **спортивного психолога** – это значит определить его статус и роль в тренировочном процессе, конкретизировать задачи и условия их решения, обеспечить регулярность и единообразие психологического воздействия и т.д.

     Система психологического сопровождения спортивной деятельности (психологическое консультирование спортсменов) в Советском Союзе была хорошей, но не идеальной, а в условиях независимой Беларуси должна и вовсе претерпеть существенные изменения и, прежде всего, в своей направленности. Например, некоторые чемпионаты СССР по составу участников были сильнее чемпионатов мира, поэтому главной задачей для спортивных ученых был отбор лучших из большого количества хороших спортсменов. В относительно небольшой Беларуси более важна подготовка спортсмена высокого класса, что ориентирует работу психолога на индивидуальный подход в развитии психических качеств, и начинать эту деятельность желательно как можно раньше.

Рекомендации по организации системы психологического сопровождения

.     С позиции методики психологическая подготовка не отличается от любой другой подготовки – физической, технической, функциональной и т.д., ее основные закономерности изучены и многократно подтверждены еще в советский период. Но психологическая подготовка имеет свои формы и средства, а также способы и критерии оценки, которые далеко не всегда так очевидны, как в других направлениях тренировки. Основные виды деятельности тренера в процессе психологической подготовки:

1. оценка текущего уровня психологической подготовленности (базовая психодиагностика);
2. разработка индивидуальной программы воздействий (программирование подготовки);
3. организация обратной связи о состоянии (мониторинг и оперативная диагностика);
4. применение при необходимости дополнительных мероприятий (коррекция, психологическое консультирование спортсменов);
5. создание адекватного психического состояния (настройка);
6. управление психическим состоянием спортсмена в соревнованиях (секундирование);
7. компенсация негативных последствий (восстановление).

          Рассмотрим подробнее методику**психологического сопровождения** на примере одного цикла, но для каждого вида спорта и соревновательного календаря рассматриваемые мероприятия конкретизируются и по форме, и по содержанию.

     Оценка текущего уровня психологической подготовленности (базовая психодиагностика)

     На этом этапе (в начале соревновательного цикла) проводится изучение потенциальных возможностей спортсмена, доминирующих психических состояний и устойчивых предпочтений как в соревновательной деятельности, так и поведении в целом.

     Оцениваются индивидуальные особенности нервной системы, когнитивных процессов – восприятия, памяти, мышления, внимания, психомоторной сферы, уровень владения средствами психорегуляции, степень развития свойств характера,  в частности, мотивации и волевой сферы и т.д. Для эффективной групповой работы актуальна оценка совместимости членов команды или спортивной группы.

     Полученные данные используются для определения степени восстановления после предыдущего цикла, индивидуального стиля тренировочной и соревновательной деятельности, оптимального режима и направлений дальнейшей работы по психологической подготовке, становятся начальным показателем для оценки эффективности дальнейшей подготовки. В базовой диагностике нет хороших или плохих результатов, изучаются индивидуальные особенности психики спортсмена, и на них нельзя строить прогноз успешности выступления.

      Главная задача этой работы – выявить слабые стороны спортсмена и определить методы их устранения или компенсации.

     Разработка индивидуальной программы воздействий (программирование психологической подготовки)

     Данные, полученные в процессе базовой диагностики, становятся обоснованием комплексного воздействия на спортсмена с целью достижения его максимальной психологической готовности к главным соревнованиям цикла. Мероприятия конкретизируются по форме, содержанию и объему нагрузки, оптимально распределяются по всему циклу, в соответствии с соревновательным календарем определяются сроки контрольных срезов.

     Спортивный психолог разрабатывает конкретные задания и упражнения для развития нужных психических качеств и передает их тренеру для включения в общий план подготовки спортсмена. При необходимости, планируются индивидуальная работа и групповые мероприятия, например, для сплочения команды. Естественно, что спортивный психолог должен обосновать свои рекомендации, добиваться внедрения их в тренировочный процесс и контролировать качество выполнения своих заданий. Только в этом случае он может нести ответственность за результат. Однако сегодня нередко психолога привлекают на заключительном этапе подготовки, а затем возлагают на него вину за неудачу в соревновании.

     Главная задача этой работы – постановка дальних и ближних целей соревновательного цикла и создание с учетом индивидуальных особенностей спортсмена плана психологической подготовки.

     Организация обратной связи о состоянии спортсмена (мониторинг и оперативная диагностика)

      Тренировочный процесс спортсмена высокого класса – это преимущественно однообразная работа с большими физическими нагрузками в течение продолжительного периода времени, поэтому в задачу психолога входит борьба с монотонией и поддержание оптимальной работоспособности спортсмена.

      Любые незапланированные события нарушают программу подготовки, а следовательно, могут привести к недостаточной готовности в нужный момент. Но в жизни нельзя все предусмотреть, а человек – это не робот, поэтому существует множество ситуаций, которые вносят изменения в запланированный режим. Некоторые из них очевидны, а некоторые тщательно скрываются, а о некоторых спортсмены могут даже не догадываться. Обычно полагаются на результаты медицинских или физических тестов, но психика человека – очень сложная структура, и многие изменения в ней нельзя зафиксировать этими способами.

     Поэтому психологический мониторинг как отслеживание изменений в состоянии спортсмена, его настроении, отношениях с окружающими и т.д. – тоже задача психолога. Причем нередко стандартные диагностические процедуры неприменимы, так как слишком громоздки или не дают нужной информации. Именно против такого вмешательства – отвлекающего и бессмысленного, чаще всего и возражают тренеры.

      Спортивный психолог – творческая профессия, когда постоянно приходится решать нестандартные задачи. Специализированная оперативная диагностика может определить изменения в состоянии спортсмена раньше, чем он сам почувствует их, поэтому нельзя полагаться на его самочувствие. Как правило, внимательный психолог получает достаточно сигналов, чтобы вовремя распознать тревожную ситуацию: изменения в поведении, настроении, общении и т.п. – и эта еще один повод для того, чтобы психолог был постоянным участником подготовки.

      Главная задача этой работы – организовать систематическую диагностику без существенного влияния на тренировочный режим.

      Применение при необходимости дополнительных мероприятий (коррекция)

      Диагностика проблемы – это важная, но все же часть работы психолога. Дальнейшие действия согласовываются с другими специалистами – тренером, врачом, семьей спортсмена. В ситуациях перетренированности, межличностных и внутриличностных конфликтов и т.п. требуется кардинальное изменение программы подготовки, но часто для компенсации бывает достаточно ввести дополнительные упражнения, провести внеочередной сеанс релаксации или изменить ритуал поведения.

      При создании целевых заданий для психологической подготовки (психологическое консультирование спортсменов) следует учитывать задачи этапа и индивидуальные особенности спортсмена. Такие целевые задания могут быть или системой упражнений, применяемых в одном психорегулирующем сеансе, или системой воздействий, составляющих определенный цикл в структуре психологической подготовки. Направленность целевых заданий в может быть комплексной или по преимуществу: «на релаксацию», «на коррекцию», «на мобилизацию», или «на развитие психических качеств», «на развитие эмоциональной сферы», «на управление мотивацией» и т.д.

     Создание адекватного психического состояния (настройка)

     Именно в настройке спортсмена на соревнования и управлении его психическим состоянием обычно видят функции психолога. Это справедливое утверждение, но только при условии, что у психолога со спортсменом установлены доверительные отношения и выработаны механизмы воздействия. И для создания этого условия требуется и время, и знания, и удача. Мечты о волшебнике, который взмахнув палочкой, сделает все идеально, не относятся к реальности нашей жизни.

     О процессе психологической настройки написано и сказано немало. Это очень индивидуальный, даже интимный вопрос, который в большинстве ситуаций является «профессиональным секретом» и спортсмена, и психолога. Слова или интонация, мимика или жесты, действия или их отсутствие – все может быть камертоном для психики. Важным является не только сам день соревнований, но и несколько предшествующих.

     Универсальная рекомендация для этой задачи – создание индивидуального ритуала предсоревновательного поведения.

     Управление психическим состоянием спортсмена в соревнованиях (секундирование)

     В процессе соревнований и для спортивного психолога, и для тренера доступ к спортсмену часто ограничен. Поэтому важно, чтобы спортсмен мог сам объективно оценивать свое состояние и применять методы психорегуляции, для чего в процессе тренировки создаются различные экстремальные ситуации.
Сам спортсмен, особенно в напряженные моменты борьбы, находится в измененном состоянии сознания, когда смысл слов может не осознаваться. Поэтому часто более эффективны невербальные приемы воздействия, например техники «якорения» или создание психологических «ключей». В любом случае воздействие должно быть кратковременным, приводя к немедленному результату.

     Компенсация негативных последствий (восстановление)

     На этом этапе происходит освобождение от отрицательной информации и негативных воспоминаний, связанных с неудачной спортивной деятельностью; восстановление нервно-психической свежести и желания продолжать тренировки и выступления. Наиболее распространенным и достаточно эффективным способом восстановления является переключение на другую деятельность.

     Но если мы можем произвольно заставить работать другую группу мышц, то с мыслями и воспоминаниями сделать это намного труднее. И нередко обида на судью, горечь поражения, память о травме или боязнь конкретного соперника никуда не исчезают, а вытесняются в подсознание, откуда, как троянский конь, в ключевой момент выступления наносят предательский удар.

     Таким образом, с завершением соревнований работа психолога не заканчивается, а переходит в другую форму, не менее ответственную, чем перед соревнованием.

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

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

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администраторов бассейна по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта. Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку занимающихся 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 Спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

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

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

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

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

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

1. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
2. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
3. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать -отменить занятие.
4. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать занимающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

IV. Система спортивного отбора и контроля

Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Отбор осуществляется на конкурсной основе.

ПРИМЕРНВЕ КРИТЕРИИ ОТБОРА ДЕТЕЙ НА ОТДЕЛЕНИЕ «ПЛАВАНИЕ»

В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Возраст: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ год рождения
2. Антропометрические данные: росто-весовой показатель, длина стопы.
3. **Уровень развития показателей гибкости:**

|  |  |
| --- | --- |
| И.П. – основная стойка, выполнить наклон вперед из положения стоя. |  |
| Не касание пола 8 см | 1-2 балла |
| Не касание пола 4-7 см | 3-4 балла |
| Касание пальцами рук пола | 8-9 баллов |
| Касание ладонями пола | 10 баллов |
|  |  |

1. **Уровень развития подвижности суставов:**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Подвижность плечевых суставов***- И.П. – стойка, ноги врозь, руки внизу. Выполняется пассивное отведение со сведением рук назад. |  |
| Сведение рук (уровень кисти) | 5 баллов |
| Крестное сведение (уровень середины предплечья) | 8 баллов |
| Крестное сведение (уровень локтя) | 10 баллов |
| - И.П. – стойка, ноги врозь, руки с гимнастической палкой внизу перед собой, хват сверху.Выполнить пронос палки назад и обратно, не сгибая рук в локтевых суставах. Оценивается ширина хвата. |  |
| Уровень плеч + 30 см | 1-2 балла |
| Уровень плеч + 20 см | 5 баллов |
| Уровень плеч + 10 см | 8 баллов |
| Уровень плеч  | 10 баллов |
| - И.П. – стойка, ноги вместе, руки вверх в положении «стрелочка». Выполняется отведение прямых рук назад |  |
| Уровень головы | 0 баллов |
| Отведение рук за уровень затылка на 5 см | 5 баллов |
| Отведение рук за уровень затылка на 10 см | 10 баллов |
| ***Подвижность голеностопных суставов*** |  |
| И.П – сидя на полу, руки прямые за спиной в упоре, ноги выпрямлены в коленных суставах. Выполняется касание кончиками пальцев ног пола. Ноги плотно прижаты к полу. |  |
| Не касание пола более 8 см | 1 балл |
| Не касание пола 5-3 см | 5 баллов |
| Касание пола | 10 баллов |
| ***Подвижность тазобедренных суставов*** |  |
| И.П. – стоя на полу на коленях (колени вместе), стопы развернуты в стороны, положение рук – произвольное. Выполняется сед на пол между пятками с последующим опускание туловища назад с касание лопатками пола |  |
| - Касание ягодицами пола с погрешностями в технике выполнения упражнения (колени разведены и не касаются пола) | 1 балл |
| - Касание ягодицами пола без разведения коленей и отрыва от пола | 5 баллов |
| - Касание пола ягодицами и лопатками без разведения коленей и отрыва от пола | 10 баллов |
|  |  |

1. **Уровень развития скоростно-силовых качеств:**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Прыжок в длину с места*** |  |
| 130 см | 10 баллов |
| 120 см | 8 баллов |
| 110 см | 6 баллов |
| 100 см | 4 балла |
| 90 см | 2 балла |
| 80 см и меньше | 1 балл |
| ***Бросок набивного мяча (1 кг)***  |  |
| 3 м и дальше | 10 баллов |
| 2 – 2,5 м | 5 баллов |
| 1 – 1,5 м  | 2 балла |
|  |  |

1. **Проверка отсутствия ярко выраженной водобоязни.**

Выполнение на воде элементов с погружение головы в воду: «звездочка» на груди и на спине, «поплавок**»,** скольжение на груди и на спине, прыжок с бортика в воду.

По результатам отбора проходит зачисление в спортивную школу.

Система контроля представляет собой комплекс мероприятий в соответствии с ФССП по плаванию, который регламентирует перевод занимающихся по годам и этапам спортивной подготовки на основе выполнения требований Программы на каждом этапе.

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям.

Критериями подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку являются:

 - состояние здоровья;

 - уровень общей и специальной физической подготовленности;

 - уровень спортивных результатов;

 - выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей программы соответствующего этапа подготовки.

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание

Приложение N 6 к настоящему ФССП

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Быстрота  |  | 3 |
| Сила  |  | 2 |
| Выносливость |  | 3 |
| Гибкость |  | 2 |
| Координация |  | 1 |
| Условные обозначения: |  |
| 3 - значительное влияние; |  |
| 2 - среднее влияние; |  |
| 1 - незначительное влияние. |  |

Скоростные способности. Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Мышечная сила.

 Мышечная сила как характеристика физических возможностей человека – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Вестибулярная устойчивость. Это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата.

Выносливость. Это способность к эффективному выполнению упражнения, преодолевая развивающее утомление. Иными словами – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течении относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

 Гибкость. Под гибкостью понимаются морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду движений спортсмена. Термин «гибкость» более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела.

Координационные способности. Это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающая успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

Телосложение. Это пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

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

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- выполнение контрольно-переводных нормативов;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта плавание;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

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

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- выполнение контрольно-переводных нормативов;

 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

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

 Система спортивного отбора включает:

 а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

 Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе оценки различных сторон их подготовленности, функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в плавании является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

 В практике спорта принято выделять четыре основные формы контроля:

Годичный контроль подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки.

Этапный контроль

Этапный контроль проводится два раза в год (в начале и в конце сезона). Этапный контроль включает в себя оценку: 1) физического развития; 2) общей физической подготовленности; 3) специальной физической подготовленности на суше; 4) специальной физической подготовленности в воде; 5) технической (плавательной) подготовленности.

К минимальному набору показателей физического развития пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЭЛ) кистевую динамометрию.

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку |
|  | Общая физическая подготовленность |
| 1 | Бег на 30 м; на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, разрешается только одна попытка. |
| 2 | Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом рук. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат. |
| 3 | Подтягивание на перекладине из вися хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исх. п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены. |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п |
| 5 | Бег 600-1000 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу |
| 6 | Челночный бег 3 х 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает препятствия |
| 7 | Бросок набивного мяча |
|  | Специальная физическая подготовленность на суше |
| 1 | Подвижность в плечевых суставах (одновременный выкрут рук с палкой) |
| 2 | Подвижность позвоночного столба (наклон вперед, ноги вместе, колени не сгибать) |
| 3 | Подвижность в голеностопном суставе сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди |
| 4 | Сила тяги на суше при имитации гребка руками дельфином. В положении лежа на специальной скамье с наклоном 10-15 градусов, пловец двумя руками в течение 3-5 сек. Давит руками на лопаточки, прикрепленные шнуром к динамометру. Следить за высоким положением локтя. |
|  | Специальная физическая подготовленность в воде |
| 1 | Сила тяги при плавании на привязи: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации |
| 2 | Скоростные возможности (25-50 м) |
| 3 | Выносливость в гликолитической анаэробной зоне (тест 4 х 50 м с отдыхом 10 сек.) |
| 4 | Выносливость в смешанной зоне (тест 10 х 100 м с отдыхом 15 сек.) |
| 5 | Выносливость на уровне ПАНО (тест 2000 м для спринтеров и средневиков и 3000 м для стайеров) |
| 6 | Построение индивидуальной «лактатной кривой» и определение скорости на пороге анаэробного обмена (ПАНО) по результатам теста 8 х 200 м |
|  | Техническая (плавательная) подготовленность |
| 1 | Обтекаемость (длина скольжения) |
| 2 | Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе) |
| 3 | Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанции, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др. |
| 4 | Техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации |
| 5 | Оценка темпа и шага на соревновательной скорости |
| 6 | Выполнение тестов 3-6 х 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса. |

Текущий контроль.

 Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

 Для оценки текущего состояния пловца используются тесты:

- Проплывание дистанции 50 м с интенсивностью 90% от максимальной или 200 м в ¾ силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3 раза по 10 сек.: сразу после проплывания дистанции, с 50 по 60 сек., с 110 по 120 сек. Восстановления (более надежная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2-3 мин.). При регулярной регистрации увеличение времени проплывания и замедление скорости восстановления СЧЧ после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма. Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов 2 разряда и выше в периоды напряженных нагрузок.

Оперативный контроль.

 Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. В тренировке пловцов, начиная с тренировочного этапа, необходимо использовать измерения ЧСС в течении 10 сек. после завершения упражнения

Значения ЧСС (уд. /мин.) для пульсовых режимов.

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст, лет | Пульсовые режимы |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| 9-11 | 155-170 | 170-185 | 185-200 | Свыше 200 |
| 12-13 | 150-160 | 160-170 | 170-180 | Свыше 190 |
| 14-15 | 140-150 | 150-165 | 165-185 | Свыше 185 |

Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления ЧСС через 10-15 мин. после его окончания. Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии считается снижение ЧСС до 120 уд. /мин.

Для проведения контроля используются следующие методы:

- педагогический (тренер);

- психологический (психолог);

- медицинский (оценка состояния здоровья-врач);

 - физиологические (оценка при помощи специальных приборов-биолог).

 В целом контроль служит для оценки качества тренировочного процесса, фиксирует состояние спортсмена, на котором сказывается влияние различных по длительности тренировочных и соревновательных воздействий.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

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

Приложение N 7 к настоящему ФССП

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения  | Единица измерения | Норматив  |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | Не более |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее |
| 7 | 4 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее |
| +1 | +3 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее |
| 110 | 105 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Плавание (вольный стиль) 50 м | - | Без учета времени |
| 2.2. | Бег челночный 3х10м с высокого старта | с | Не более |
| 10,1 | 10,6 |
| 2.3. | Исходное положение- стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | Не менее |
| 3,5 | 3 |
| 2.4. | Исходное положение- стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед- назад | Количество раз | Не менее |
| 1 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
 Приложение N 8 к настоящему ФССП

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения  | Единица измерения | Норматив  |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки  |
| 1.1. | Бег на 1000 м | Мин, с | Не более |
| 5,50 | 6,20 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее |
| 13 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее |
| +4 | +5 |
| 1.4. | Бег челночный 3х10м  | с | Не более |
| 9,3 | 9,5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее |
| 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Исходное положение- стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | Не менее |
| 4 | 3,5 |
| 2.2. | Исходное положение- стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед- назад | Количество раз | Не менее |
| 3 |
| 2.3. | Исходное положение- стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | Не менее |
| 7 | 8 |
| 2.4. | Техническое мастерство | 200 м комплексЭкспертная оценка техники плавания, стартов, поворотов |

\* Обязательная техническая программа включает в себя оценку техники плавания, стартов и поворотов при прохождении дистанции.

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 тренировочный этап (этап спортивной специализации) подготовки зачислятся на основании результатов индивидуального отбора только здоровые и практически спортсмены с 9 лет, прошедшие этап начальной подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе.

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.

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.

Комплекс спортивных дисциплин и дистанций вида спорта плавания для оценки уровня спортивных результатов на этапе начальной подготовки (СФП)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период подготовки 1 год | Дистанция 1 25мвольный стиль | Дистанция 2 25м на спине | Дистанция 3 | Дистанция 4 | Дистанция 5 |
|  |
| 2 год | 50мвольный стиль | 50мбаттерфляй | 50м брасс | 50м на спине | 100мкомплексное плавание |

На тренировочном этапе спортивной подготовки оценка уровня спортивных результатов осуществляется оценкой результатов после окончания освоения соответствующего периода подготовки в определенном комплексе спортивных дисциплин и дистанций вида спорта плавание с учетом минимального уровня спортивной подготовки (Положение о Единой всероссийской классификации).

Комплекс спортивных дисциплин и дистанций вида спорта плавания для оценки уровня спортивных результатов на тренировочном этапе спортивной подготовки (СФП)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период подготовки на тренировочном этапе подготовки | Диста нция 1 | Дистан ция 2 | Дистанция 3 | Дистанция 4 | Дистанция 5 | Мин. уровеньспортивнойподготовки(разрядЕВСК) |
| 1 год | 50м. по выбору | 50м. по выбору | 100м.комплексное плавание | 400м.вольныйстиль | 100м. по выбору | приложение табл.Контрольно-переводныенормативы |
| 2 год | 50м. по выбору | 50м. по выбору | 200м.комплексное плавание | 400м.вольныйстиль | 100м. по выбору | приложение табл.Контрольно-переводныенормативы |
| 3 год | 50м. по выбору | 50м. по выбору | 200м.комплексное плавание | 800м.вольныйстиль | 100м. по выбору | приложение табл.Контрольно-переводныенормативы |
| 4 год | 50м. по выбору | 50м. по выбору | 200м.комплексное плавание | 800м.вольныйстиль | Дистанция по выбору | приложение табл.Контрольно-переводныенормативы |
| 5 год | 50м. по выбору | 50м. по выбору | 200м.комплексное плавание | 800м.вольныйстиль | Дистанция по выбору | приложение табл.Контрольно-переводныенормативы |

V. Перечень материально- технического обеспечения

ГБУ СШ Кронштадтского района СПб на основании Договора безвозмездного пользования с СПб ГАУ «Дирекция по управлению спортивными сооружениями» использует часть объекта нежилого фонда, расположенного по адресу г.СПб, г.Кронштадт, Цитадельское шоссе , д.28 (плавательный бассейн 25м, тренировочный спортивный зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые, медицинский пункт.

Отделение «Плавания» обеспечено оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Плавание как вид спорта требует определенной экипировки как для процесса обучения, так и для участия в различных соревнованиях. На каждом этапе спортивной подготовки необходимо обеспечить спортсменов соответствующей экипировкой.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Приложение N 11 к настоящему ФССП

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/ п | спортивной экипировки индивидуального пользования | измерения | единица | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| Количество | Срок эксплуатаци и (лет) | Количест во | Срок эксплу атации(лет)  |
| 1. | Купальник (женский) | штук | На зани­мающегося |  |  | 2 | 1  |
| 2. | Очки для плавания | пар | На зани­мающегося |  |  | 2 | 1  |
| 3. | Плавки (мужские) | штук | На зани­мающегося |  |  | 2 | 1  |
| 4. | Шапочка для плавания | штук | На зани­мающегося |  |  | 2 | 1  |

VI. Перечень информационного обеспечения

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, осуществляющим спортивную подготовку:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (утверждено приказом Минспорта России от 01.06.2021г. №391) |
| 2 | Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2014. -318, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-0309-5 : 555 р. 50 к. |
| 3 | Булгакова, Н.Ж.Теория и методика плавания [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическоеобразование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. -318, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-1443-5 |
| 4 | Гузман, Р.Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей [Текст] : [учебное пособие] / Р. Гузман ; предисл. П. Моралеса ; [пер. с англ. В. М. Боженова]. - Минск : Попурри, 2013. - 286, [1] с. : ил. - ISBN 978-0-7360-6251-0 (англ.). - ISBN 978-985-15-1812-4 (рус.) : 436 р. |
| 5 | Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов.Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.] ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 104 с. - Библиогр.: с. 102-104. -150 р. 20 к. |
| 6 | Козлов, А.В.Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 131 с. : ил. - Библиогр.: с. 131. - 53 р. 61 к. |
| 7 | Козлов, А.В.Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 82 с. : ил. - Библиогр.: с. 82. - 39р. 40 к. |
| 8 | Козлов, А.В.Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. -120 с. : ил. - Библиогр.: с. 120. - 51 р. 21 к. |
| 9 | Козлов, А.В.Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. -134 с. : ил. - Библиогр.: с. 132-134. - 54 р. 06 к. |
| 10 | Козлов, А.В.Прикладное плавание : учеб.-метод. пособие / А. В. Козлов, Е. Ф. Орехов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. -СПб. : [б. и.], 2012. - 52 с. : ил. - Библиогр.: с. 52. - 60 р. |
| 11 | Крылов, А.И.Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01"Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов ; М-во спортаРос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 97 с. : ил. - Библиогр.: с. 96-97. - 151 р. 26 к. |
| 12 | Максимова, М.Н.Теория и методика синхронного плавания [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура"/ М. Н. Максимова. - Москва : Советский спорт, 2012. - 303,[1]с.:ил.-ГрифУМОвузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.вконцегл.-ISBN978-5-9718-0475-8 : 550 р. |
| 13 | Павлова, Т.Н.Обучение плаванию детей дошкольного возраста [Текст] : метод. пособие / Т. Н.Павлова. - М. : Физическая культура, 2010. - 47 с. - Библиогр.: в конце гл. - 55 р. |
| 14 | Плавание [Текст] : [учебно-методическое пособие] / Ассоциация любительского плавания Великобритании. - М. : АСТ : Астрель, 2010. - 31,[1] с. : ил. - 89 р. |
| 15 | Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / Е. В. Ивченко [и др.] ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 122 с. : ил. - Библиогр.: с. 120-122.-158 р. 67 к. |
| 16 | Спортивное плавание. Путь к успеху [Текст] : в 2 кн. Кн. 1 / под общ. ред. В. Н.Платонова ; пер. с англ. (гл. 1-8) И. Андреева. - М. : Советский спорт, 2012. - 479 с. : ил. - Библиогр.: с. 468-479. - ISBN 978-5-9718-0561-8 (Кн. 1) : 978-5-9718-0560-1. |
| 17 | Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А.Литвинова. - Москва :Академия, 2013. - 267, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование)(Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. -Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-7695-9546-2 : 608 р. 30 к. |
| 18 | Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению"Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд.,стер. - Москва : Академия, 2014. - 267, [1] с. : ил. - (Высшее образование)(Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. -Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-1290-5 : 900 р. |
| 19 | Теория и методика спорта высших достижений (плавание) [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.] ;Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 103 с. : ил. - Библиогр.: с. 99-103. - 153 р. 03 к. |
| 20 | Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению"Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. - 2-е изд.,стер. - Москва : Академия, 2014. - 267, [1] с. : ил. - (Высшее образование)(Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. -Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-0659-1 |

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Презентация «Противодействие терроризму»
2. Презентация по профилактике экстремизма в молодёжной среде
3. Презентация по профилактике применения допинга среди спортсменов
4. Презентация по профилактике алкоголизма и наркомании в молодёжной среде

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. Презентация «Противодействие терроризму»
2. Презентация по профилактике экстремизма в молодёжной среде
3. Презентация по профилактике применения допинга среди спортсменов
4. Презентация по профилактике алкоголизма и наркомании в молодёжной среде

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

<http://kfis.spb.ru/><http://lesgaft.spb.ru/><http://www.spbswim.ru/><http://sportpetergof.ru/>

[http://www.youtube.com/channel/UCJ4QUY4xdS3ouSMabfHopVg,](http://www.youtube.com/channel/UCJ4QUY4xdS3ouSMabfHopVg)

[rusgymnastics.ru;](http://rusgymnastics.ru/)

[sportgymnastics.ru;](http://sportgymnastics.ru/)

**КОНТРОЛЬНО- ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ПЛАВАНИЮ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст на | дистанция | норматив | дистанция | норматив | дистанция | норматив | дистанция | норматив | дистанция | норматив |
| начало |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
| этапа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подготовки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 лет | 25 в/ст | Д-34.00 М-32.00 | 50 н/сп | Д-1.15,00 М-1.13,00 |  |  |  |  |  |  |
| 8 лет | 50 в/ст | Д- 52.00 | 50 н/сп | Д-57.00 | 50 брасс | Д-1.05,00 | 50 батт | Д-1.00,00 | 100 | Д-2.06,00 |
|  |  | М-50.00 |  | М-56.00 |  | М-1.03,00 |  | М-58.50 | к/пл | М-2.04,00 |
| 9 лет | 50 в/ст | Д-48.00 | 50 н/сп | Д-54.00 | 50 брасс | Д-1.01,75 | 50 батт | Д-55.00 | 100 | Д-2.00,00 |
|  |  | М-45.00 |  | М-51.75 |  | М-58.00 |  | М - 52.00 | к/пл | М-1.55,00 |
| 10 лет | 4\*50 м любым способом | Д-1 юн М-1 юн | 200 к/пл | Д-Ш М - III-1 юн | 400 в/ст | Д-Ш М-III-1 юн |  |  |  |  |
| 11 лет | 4\*50 м | Д-Ш | 200 к/пл | Д-II | 800 в/ст | Д-II | 100 м | Д-II |  |  |
|  | любым | М-III |  | М - III |  | М-II-III | любым |  |  |  |
|  | способом |  |  |  |  |  | способом |  |  |  |
| 12 лет | 4\*50 м | Д-I-II | 200 к/пл | Д-i-ii | 800 в/ст | Д-i-ii | Дистанци | Д-I |  |  |
|  | любым | М-II-III |  | М - II |  | М-II | я по | М - II |  |  |
|  | способом |  |  |  |  |  | выбору |  |  |  |
| 13 лет | 4\*50 м | Д-1-КМС | 200 к/пл | Д-1-КМС | 800 в/ст | Д-1-КМС | Дистанци | Д-1-КМС |  |  |
|  | любым | М-II |  | М - I |  | М-I-II | я по | М -1 |  |  |
|  | способом |  |  |  |  |  | выбору |  |  |  |
| 14 лет | 4\*50 м | Д-КМС | 200 к/пл | Д-КМС | 800 в/ст | Д-КМС | Дистанци | Д-КМС |  |  |
|  | любым | М-I |  | М - I |  | М-I | я по | М-1-КМС |  |  |
|  | способом |  |  |  |  |  | выбору |  |  |  |