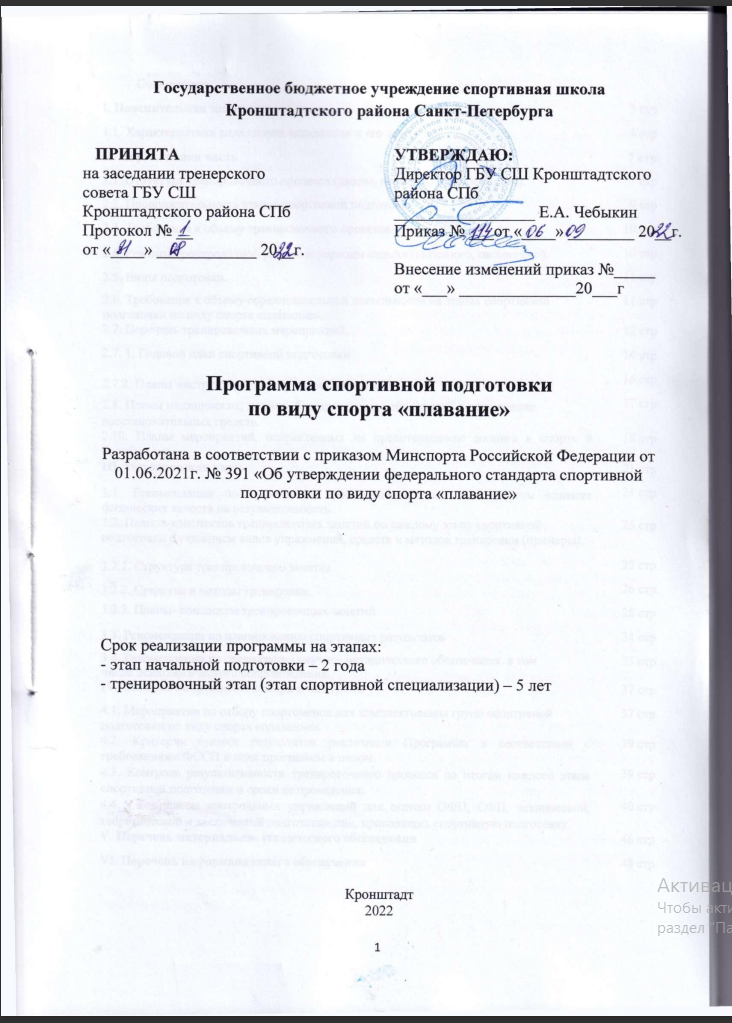
****

**Государственное бюджетное учреждение спортивная школа**

**Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТА**  на заседании тренерского совета ГБУ СШ  Кронштадтского района СПб  Протокол № \_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. | **УТВЕРЖДАЮ:**  Директор ГБУ СШ Кронштадтского района СПб  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Чебыкин  Приказ № \_\_\_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

2022

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **I. Пояснительная записка** | 3 стр |
| **1.1.** Характеристика вида спорта «плавание» и его отличите. | 4 стр |
| **II. Нормативная часть** | **7 стр** |
| 2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, периоды, этапы и другое). | 7 стр |
| 2.2.Продолжительность этапов спортивной подготовки | 9 стр |
| 2.3.Требования к объему тренировочного процесса. | 10 стр |
| 2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного). | 10 стр |
| 2.5. Виды подготовки. | 11 стр |
| 2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание». | 11 стр |
| 2.7. Перечень тренировочных мероприятий. | 12 стр |
| 2.7. 1. Годовой план спортивной подготовки | 14 стр |
| 2.7.2. Планы инструкторской и судейской практики. | 16 стр |
| 2.8. Планы медицинских, медико- биологических мероприятий и применение восстановительных средств. | 17 стр |
| 2.10. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. | 18 стр |
| **III. Методическая часть** | 21 стр |
| 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность. | 21 стр |
| 3.2. Планов-конспектов тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки (примеры). | 25 стр |
| 3.2.1. Структура тренировочного занятия. | 25 стр |
| 3.2.2. Средства и методы тренировки. | 26 стр |
| 3.2.3. Планы- конспекты тренировочных занятий | 28 стр |
| 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов | 34 стр |
| 3.4. Рекомендации по организации научно- методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения. | 35 стр |
| **IV. Система спортивного отбора и контроля** | 37 стр |
| 4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «плавание». | 37 стр |
| 4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы в соответствии с требованиями ФССП и цели программы в целом. | 39 стр |
| 4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки ее проведения. | 39 стр |
| 4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки ОФП, СФП, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. | 40 стр |
| **V.** **Перечень материально- технического обеспечения** | 46 стр |
| **VI.** **Перечень информационного обеспечения** | 48 стр |

1. **Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «плавание» составлена в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 июня 2021 г. № 391, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 06 июля 2021 г. № 64117 (далее – ФССП), а также с учетом следующих нормативных документов:

− Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

− Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;

− Приказ Минспорта России «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей» от 25.08.2020 г. № 636;

− Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта плавание, приложение № 19 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 988с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 20.03.2019 г. № 252);

− Приказ Минздрава России «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» от 23.10.2020 г. № 1144н;

− Правила вида спорта «плавание» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 августа 2018 г. № 728, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 21 января 2019 г. № 37). Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «плавание».

Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами в виде спорта «плавание».

Программы спортивной подготовки планируется достичь:

− соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;

− стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки пловцов;

− повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;

− повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;

− рост популярности занятий спортом и плаванием, в частности.

Основная цель:

- формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков, необходимых пловцу, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники плавания, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

- обеспечение подготовки спортивных сборных команд Санкт- Петербурга по виду спорта «плавание»;

- организация и проведение официальных региональных спортивных мероприятий.

1.1. Характеристика вида спорта «плавание» и его отличите.

Реализация Программы рассчитана на семилетний период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая тренировочным этапом.

Характеристика вида спорта «плавание», входящих в него спортивных дисциплин и отличительные особенности.

Плавание – это олимпийский вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

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 |

В спортивном плавании существуют 4 стиля:

Кроль – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.

Кроль на спине – стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плывет на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.

Брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.

 Баттерфляй – один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля.

В плавание существует вольный стиль, под ним принято понимать дисциплину, в которой спортсмену разрешается плыть любым способом. В настоящее время все спортсмены используют кроль, так как он является самым быстрым стилем.

II . Нормативная часть

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, периоды, этапы и другое).

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

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 (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.

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.

2.2. 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 |

2.3. Требования к объему тренировочного процесса.

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 |

2.4. 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.

2.5. Виды подготовки.

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 |

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

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 |

2.7. Перечень тренировочных мероприятий.

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 | |
|  |  | Этап  начальной 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 |

.

2.7. 1. 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 |

2.7.2. 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 этой 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.

2.8. Планы медицинских, медико- биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

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 врачебное обследование;
* 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.

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

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».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов:

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Сроки (дата) | Ответственный |
| 1 | Мониторинг действующего антидопингового законодательства | В течение года | Инструктор- методист |
| 2 | Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу | При поступлении | Инструктор- методист |
| 3 | Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах | В течение года | Инструктор- методист |
| 4 | Контроль за прохождением онлайн обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов тренерам | В течение года | Инструктор- методист, тренеры |
| 5 | Индивидуальные консультации спортивного врача. | Сентябрь, по назначению | Врач, тренер |
| 6 | 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 |
| 7 | Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам. | Сентябрь | Врач, тренер |
| 8 | Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. | В течение года | Врач, тренер |
| 9 | Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств. | В течение года | Врач |

III. Методическая часть

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

Тренировочные занятия на этапах спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

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.

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 тренировочного  воздействия | Классификация |
| V | Смешанная алактатно-гликолитическая | Развитие скорости |
| IV | Гликолитическая анаэробная | Скоростная выносливость |
| III | Смешанная аэробно-анаэробная | Выносливость к работе гликолитического  анаэробного характера |
| II | Преимущественно аэробная | Базовая выносливость - 2 |
| I | Аэробная | Базовая выносливость - 1 |

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

 Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зоны | Предельное время  работы | Пульсовой  режим | Уровень молочной  кислоты, ммоль/л | Примерная длина  дистанции, 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 |

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.

3.2. Планов-конспектов тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки (примеры).

3.2.1. Структура тренировочного занятия.

Качество занятия по плаванию во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом 43 спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения (длина отрезка, дисциплина), координационную сложность (выбор способа плавания), условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню плавательной и физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлекания при проведении занятий на воде и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям плаванием, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

3.2.2. Средства и методы тренировки.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

− специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);

− неспецифические (относят обще-подготовительные и специальноподготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

− подводящие упражнения;

− имитационные упражнения.

К неспецифическим физическим упражнениям относят:

− общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

− специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

− вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Тренировочные занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части тренировки сообщаются задачи, осуществляется организация занимающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части тренировки. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части тренировки решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть тренировки направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и тренировочных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части тренировки улучшает эмоциональное состояния юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к тренировочному процессу.

Завершает тренировку- подведение итогов.

Спортсмены , успешно освоившие программу начальной подготовки первого года спортивной подготовки, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года спортивной подготовки .

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 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).

Тренировочные занятия охватывают 52 недели.

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.

3.2.3. Планы- конспекты тренировочных занятий

Пример типового тренировочного 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 тренировки (проводится и на всех последующих тренировках).

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).

Примеры типового недельного микроцикла НП2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День недели | Упражнения | Дозировка |
| Понедельник | **В зале (15 мин):**  1)разминка: упражнения к ходьбе и беге,  2)ОРУ без предметов  упражнения 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 воду  2)12 х 25 м, совершенствование техники плавания способом на спине  3)200 м н/сп  4)4 х 50 м, совершенствование техники плавания способом кроль  5)200 м кроль, акцент на технику движений и дыхание  6)совершенствование поворотов при плавании способом на спине  7)соревнование в скольжении на дальность в положении на спине  *Всего за занятие - примерно 1200 м* | 5 мин  10 мин    30  0 м  300м  200 м  200м  200 м  3 мин  5 мин |
| Вторник | **В зале (35 мин):**  1) разминка  2)упражнения без предметов для укрепления мышц туловища  в положении лежа и сидя  3)упражнения с набивными мячами  4) эстафета со скакалками  **В бассейне (45 мин):**  1) разминка 3 х 100 м (кроль, н/сп, брасс)  2)8 х 25 м, совершенствование техники дельфина  3)4 х 50 м (25 м батт+ 25 м н/'сп), акцент на технику движений и дыхание  4)300 м кроль, акцент на технику движений и дыхание  5)4 х 50 м н кролем  6) эстафета по 12-15 м (батт.)  *Всего за занятие*- *примерно 1300 м* | 10 мин  8 мин    12 мин  5 мин    300 м  200 м  200 м  300 м  200 м  5 мин |
| Среда | **В зале (35 мин):**  1) разминка  2) упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища,  рук и плечевого пояса  3) упражнения, имитирующие движение ногами в способе плавания  брасс, прыжки и приседания  4) эстафета с прыжками  **В бассейне (45 мин):**  1) разминка: 300 м н/сп  2)12 х 25 м, совершенствование техники брасса  3)200 м брасс, внимание на хорошем продвижении вперед и дыхании  4)6 х 50 м (25 м н/сп +25 м брасс)  5)2 х 50 м II брассом, на наименьшее количество гребков  6)эстафета по 25 м н (с доской в руках)  *Всего за занятие - примерно 1200м* | 8 мин  10 мин    10 мин    7 мин    300м  300м  200м  300м  100м  5 мин |
| Четверг | **В зале (45 мин):**  1) разминка в движении  2)развитие гибкости и укрепление мышц плечевого пояса и туловища  3)упражнения с набивными мячами в парах  4)эстафета с ведением и передачей баскетбольных мячей  **В бассейне (45 мин)**  1) разминка: 3 х 100 м к/пл  2)12 х 25 м, совершенствование обтекаемого положения тела с  гребковыми движениями при плавании кролем, на спине, брассом  3)150 м и сп - ПК) м брасс + 100 м кроль + 50 м батт, внимание на  технике движений, в паузах отдыха - 15 выдохов в воду  4)200м к/пл11  5)учебные прыжки в коду с низкого бортика и 1 -метрового трамплина  *Всего за занятие - 1200 м* | 8 мин  10 мин  10 мин  7 мин    300м  300м    400м    200м  5 мин |
| Пятница | **В зале (30 мин):**  1) разминка  2)укрепление мышц туловища, развитие гибкости руки плечевого  пояса  3)упражнения с набивными мячами  4)прыжковые упражнения и приседания с исходным положением  стоп, характерным для рабочих движений при плавании брассом  **В бассейне (45 мин):**  1) разминка: 300 м кроль, акцент внимания на правильном дыхании  2)6 х 50 м, совершенствование техники плавания кролем, на спине, брассом  3)3 х 75 м кроль, брасс, н/сп на технику  4)100 м  брассом, на наименьшее количество гребков  5)300 м брасс, акцент внимания на технике плавания и дыхания  6)соревнования на дальность скольжения после стартового  прыжка с тумбочки  *Всего за занятие - около 1200 м* | 8 мин  6 мин    8 мин  8 мин    300м    300м  225м  100м  300м    5 мин |
| Суббота | **В зале (30 мин):**  1) разминка: ходьба, бег и обшеразвиваюшие упражнения  2)соревнования в прыжках с места в длину  3)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 воду  2)8 х 25 м, совершенствование техники плавания дельфином  3)50 м, батт *-*соревнование на оценку техники плавания  4)игра в мяч на воде  *Всего за занятие - 700 м* | 10 мин  5 мин  15 мин    400м    200м  50м  20 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 тренировочному процессу.

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.

3.3. 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.

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

Во время врачебного 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 занимающихся;
* 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.

     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.

Рекомендации по организации системы психологического сопровождения

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.

IV. Система спортивного отбора и контроля

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

Отбор осуществляется на конкурсной основе.

ПРИМЕРНЫЕ 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.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы в соответствии с требованиями ФССП и цели программы в целом.

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.

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. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки ее проведения.

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 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.

Требования к зачислению спортсменов по результатам спортивной деятельности:

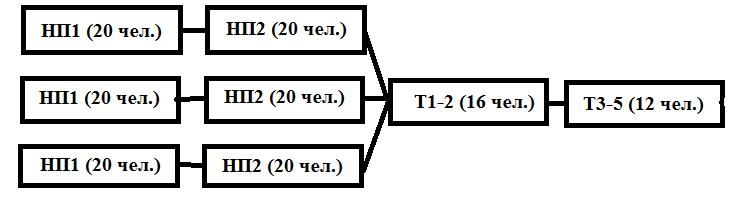
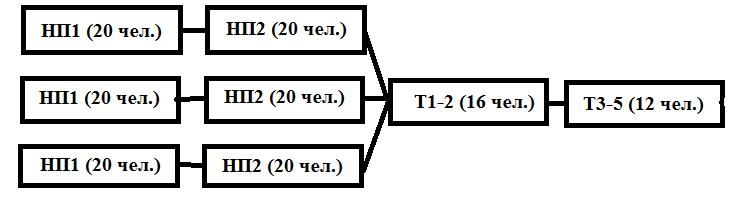
- тренировочный этап (первый год): не ниже 1 юношеского разряда и 3 спортивный разряд;

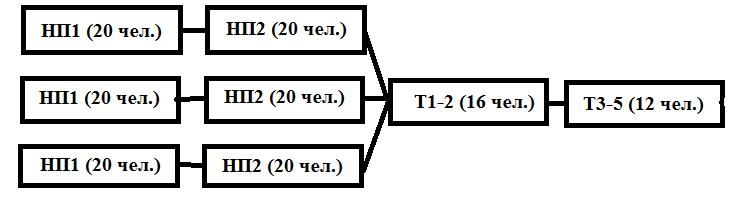
- тренировочный этап (второй год): не ниже 2 и 3 спортивного разряда;

- тренировочный этап (третий год): 2 спортивный разряд;

- тренировочный этап (четвертый год): 1 спортивный разряд;

- тренировочный этап (третий год): кандидат в мастера спорта.





4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки ОФП, СФП, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

|  |  |
| --- | --- |
| № 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 комплекс  Экспертная 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 25м  вольный стиль | Дистанция 2 25м на спине | Дистанция 3 | Дистанция 4 | Дистанция 5 |
|  | | | | | |
| 2 год | 50м  вольный стиль | 50м  баттерфляй | 50м брасс | 50м на спине | 100м  комплексное 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. уровень  спортивной  подготовки  (разряд  ЕВСК) |
| 1 год | 50м. по выбору | 50м. по выбору | 100м.  комплексное плавание | 400м.  вольный  стиль | 100м. по выбору | Разряд: 1 юн, 3 спорт.разряд.  приложение табл.  КПН |
| 2 год | 50м. по выбору | 50м. по выбору | 200м.  комплексное плавание | 400м.  вольный  стиль  800м.  вольный  стиль | 100м. по выбору | Разряд: 3, 2 спорт.разряд.  приложение табл.  КПН |
| 3 год | 50м. по выбору | 50м. по выбору | 200м.  комплексное плавание | 800м.  вольный  стиль | 100м. по выбору | Разряд: 2 спорт.разряд.  приложение табл.  КПН |
| 4 год | 50м. по выбору | 50м. по выбору | 200м.  комплексное плавание | 800м.  вольный  стиль | Дистанция по выбору | Разряд: 1 спорт.разряд.  приложение табл.  КПН |
| 5 год | 50м. по выбору | 50м. по выбору | 200м.  комплексное плавание | 800м.  вольный  стиль | Дистанция по выбору | Разряд: КМС.  приложение табл.  КПН |

**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 |  |  |  |

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 тренировочного процесса, 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. |
|  |  |

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/)