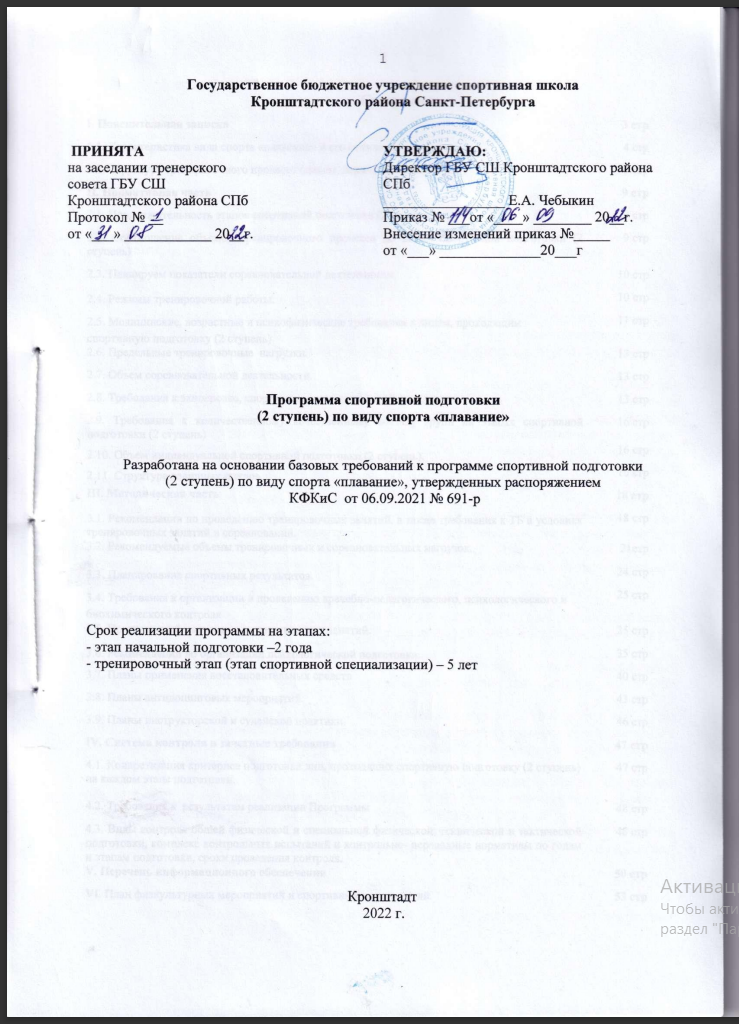
****

**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**

**(2 ступень) по виду спорта «плавание»**

Разработана на основании базовых требований к программе спортивной подготовки

(2 ступень) по виду спорта «плавание», утвержденных распоряжением

КФКиС от 06.09.2021 № 691-р

Срок реализации программы на этапах:

- этап начальной подготовки –2 года

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Кронштадт

2022 г.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **I. Пояснительная записка** | **3 стр** |
| **1.1.** Характеристика вида спорта «плавание» и его отличите. | 4 стр |
| **1.2.** Структура тренировочного процесса (циклы, периоды, этапы и т.д.) | 6 стр |
| **II. Нормативная часть** | **9 стр** |
| 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень) | 9 стр |
| 2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (2 ступень) | 9 стр |
| 2.3.Планируем показатели соревновательной деятельности. | 10 стр |
| 2.4. Режимы тренировочной работы. | 10 стр |
| 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень) . | 11 стр |
| 2.6. Предельные тренировочные нагрузки. | 13 стр |
| 2.7. Объем соревновательной деятельности. | 13 стр |
| 2.8. Требования к экиперовке, спортивному инвентарю и оборудованию. | 13 стр |
| 2.9. Требования к количественному качественному составу групп на этапах спортивной подготовки (2 ступень) | 16 стр |
| 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки (2 ступень). | 16 стр |
| 2.11. Структура годичных циклов. | 16 стр |
| **III. Методическая часть** | **18 стр** |
| 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к ТБ в условиях тренировочных занятий и соревнований. | 18 стр |
| 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. | 21стр |
| 3.3. Планирование спортивных результатов. | 24 стр |
| 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | 25 стр |
| 3.5. Программный материал для практических занятий. | 25 стр |
| 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки. | 35 стр |
| 3.7. Планы применения восстановительных средств. | 40 стр |
| 3.8. Планы антидопинговых мероприятий. | 43 стр |
| 3.9. Планы инструкторской и судейской практики. | 46 стр |
| **IV. Система контроля и зачетные требования** | **47 стр** |
| 4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на каждом этапе подготовки. | 47 стр |
| 4.2. Требования к результатам реализации Программы | 48 стр |
| 4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно- переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля. | 48 стр |
| **V.** **Перечень информационного обеспечения** | **50 стр** |
| **VI.** План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. | **53 стр** |

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки (2 ступень) (далее – Программа) по виду спорта «плавание» составлена в соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание», утверждённого распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 30.12.2020 №752-р, 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 (2 ступень) (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 (2 ступень).

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки (2 ступень) занимающихся в соответствии с задачами в виде спорта «плавание».

Программы спортивной подготовки (2 ступень) планируется достичь:

− соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки (2 ступень), ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;

− стабилизации форм и принципов спортивной тренировки (2 ступень) в системе многолетней подготовки пловцов;

− повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень);

− 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.

1.2. 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 ( 2 ступень) 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 ( 2 ступень), 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.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень).

Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень), минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта плавание.

Приложение N 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки (2 ступень) | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 14-15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 10-14 |

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (2 ступень) на этапах спортивнрой подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание».

Приложение N 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки (2 ступень) | Этапы и периоды спортивной подготовки (2 ступень) | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая  подготовка(%) | 57 - 62 | 52 - 57 | 43 - 47 | 28 - 42 |
| Специальная физическая подготовка(%) | 18 - 22 | 23 - 27 | 28 - 32 | 28 - 42 |
| Техническая подготовка(%) | 18 - 22 | 18 - 22 | 18 - 22 | 23 – 27 |
| Тактическая, теоретическая, психологшическая пдготовка(%) | - | - | 5 – 7 | 5 – 7 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1 – 3 | 3 – 4 | 5 - 6 |

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание» Приложение N 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки (2 ступень) | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 6-8 | 9-10 |
| Отборочные | - | 2-3 | 3-4 | 4-5 |
| Основные | - | - | 1-2 | 2-3 |

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.

2.4. Режимы тренировочной работы

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

- формирование (комплектование) групп спортивной подготовки (2 ступень), 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 (2 ступень);

- перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки (2 ступень), 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 (2 ступень) определяется из расчета 52 недель тренировочных занятий условиях спортивной школы, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), 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 базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) 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 (2 ступень), 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. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень).

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 (2 ступень) 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.

Для прохождения спортивной подготовки (2 ступень) принимаются лица, желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно сдавшие нормативы для зачисления соответствии с БТ ступень и прошедшие конкурсный отбор, не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст занимающихся, допускаемых к освоению Программы - 7 лет. Занимающиеся должны достичь установленного возраста в текущем календарном году.

Возрастные требований к лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень):

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку;

- необходимо соблюдать возрастные нормативы для зачисления и перевода на соответствующие этапы спортивной подготовки (2 ступень) и возрастные требования к участию в спортивных соревнованиях.

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Приложение №7

Требование к объему тренировочного процесса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Объем тренировочной нагрузки | Этапы и периоды спортивной подготовки (2 ступень) | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| Этапный норматив | до года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 20 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 5 | 7 | 9 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 1040 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 260 | 364 | 468 |

2.7. Объем соревновательной деятельности.

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

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Приложение № 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для  
осуществления спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта  
«плавание»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Весы электронные | штук | 2 |
| 2. | Доска для плавания | штук | 20 |
| 3. | Доска информационная | штук | 2 |
| 4. | Колокольчик судейский | штук | 10 |
| 5. | Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые) | штук | 20 |
| 6. | Мяч ватерпольный | штук | 5 |
| 7. | Поплавки-вставки для ног (колобашка) | штук | 50 |
| 8. | Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды | штук | 20 |
| 9. | Свисток | штук | 4 |
| 10. | Секундомер | штук | 4 |
| 11. | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |
| 12. | Термометр для воды | штук | 2 |

Приложение №10

Обеспечение спортивной экипировкой\*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Купальник (женский) | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 2. | Обувь для бассейна (шлепанцы) | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 3. | Очки для плавания | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 4. | Плавки (мужские) | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 5. | Полотенце | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 6. | Шапочка для плавания | штук | На занимающегося |  |  | 2 | 1 |
| 7. | Беруши | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| \*Определяется организацией (по мере необходимости) | | | | | | | |

**Структура тренировочного процесса**

2.9. Требования к количественному качественному составу групп на этапах спортивной подготовки (2 ступень)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период подготовки | Год подготовки | Минимальный возраст для зачисления | Наполняемость групп | Разрядные требования | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года | Дополнительные требования |
| НП | 1-й | 7 лет | 14-15 | - | Выполнение нормативов ОФП | Для перехода на спортивную подготовку:  Т1- 1 юн, 3 сп.разряд; Т2- 3, 2 сп.разряд; Т3- 2 сп.разряд; Т4-1 сп.разряд; Т5- КМС |
| 2-й | 8 лет | 14-15 | - |
| 3-й | 9-10 лет | 14-15 | - |
| Т | 1-й | 11-13 лет | 10-14 | - | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| 2-й | 11-13 лет | 10-14 | - |
| 3-й | 13-14 лет | 8-12 | - |
| 4-й | 13-14 лет | 8-12 | - |
| 5-й | 15-17 лет | 8-10 | - |

## 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки (2 ступень)

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (2 ступень)осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

## 2.11. Структура годичных циклов

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В фехтовании по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микро­циклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этан тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы-приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В фехтовании в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этих этапах подготовки исключительно важное значение, имеет обучение лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), технике выполнения физических упражнений. Фор­мирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы лица, проходящие спортивную подготовку (2 ступень), с самого начала овладевали основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала пловцов.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В группах первых двух лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико- тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для проходящих спортивную подготовку (2 ступень) свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП реша­ются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные соревнования. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых ка­честв.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

# 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Система спортивной подготовки (2 ступень) представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности, юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий:

• 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 педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

• целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

• преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;

• поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

• своевременное начало спортивной специализации;

• постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

• одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).

• учет закономерностей возрастного и полового развития;

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

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых жестких режимов.

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

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

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы на одного тренера.

3. Подавать докладную записку в административную часть бассейна о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения занимающихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из душевой в помещение чаши бассейна.

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

4. Тренер обеспечивает своевременный выход спортсменов из помещения чаши бассейна в душевые и/или раздевалки.

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

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

2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать занимающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

6. Нормы площади зеркала воды для чаши бассейна.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Примерное распределение часов для этапа начальной подготовки 1 года

(6 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | Сентябр ь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего часов |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 15 | 17 | 15 | 14 | 18 | 15 | 17 | 14 | 17 | 15 | 16 | 16 | 189 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 | 5 | 7 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 63 |
| Техническая подготовка | 4 | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 57 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 3 |
| Всего часов | 24 | 30 | 24 | 24 | 30 | 24 | 30 | 24 | 30 | 24 | 24 | 24 | 312 |

Примерное распределение часов для этапа начальной  
подготовки 2 года (9 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | Сентяб Рь | Октябр ь | Ноябрь | Декабр ь | Январь | Феврал ь | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего часов |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 19 | 25 | 20 | 20 | 24 | 20 | 25 | 20 | 25 | 19 | 20 | 20 | 257 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 9 | 10 | 8 | 9 | 11 | 8 | 10 | 8 | 10 | 9 | 8 | 9 | 107 |
| Техническая подготовка | 8 | 9 | 7 | 7 | 10 | 7 | 9 | 7 | 10 | 7 | 8 | 8 | 97 |
| Тактическая, теоретическая, психологическа я подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| Участие в  соревнованиях |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 7 |
| Всего часов | 36 | 45 | 36 | 36 | 45 | 36 | 45 | 24 | 36 | 45 | 36 | 36 | 468 |

Примерное распределение часов для тренировочного  
этапа 1-2 года (14 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего часов |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 21 | 26 | 21 | 22 | 33 | 21 | 27 | 24 | 29 | 21 | 32 | 36 | 313 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 19 | 21 | 15 | 17 | 18 | 18 | 22 | 19 | 23 | 20 | 14 | 12 | 218 |
| Техническая подготовка | 12 | 18 | 14 | 15 | 14 | 12 | 14 | 8 | 12 | 11 | 8 | 4 | 140 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 36 |
| Участие в соревнованиях |  | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |  |  | 21 |
| Всего часов | 56 | 70 | 56 | 56 | 70 | 56 | 70 | 56 | 70 | 56 | 56 | 56 | 728 |

Примерное распределение часов для тренировочного  
этапа 3-5 года (18 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Всего часов |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 17 | 17 | 20 | 21 | 21 | 22 | 38 | 39 | 25 | 22 | 22 | 17 | 281 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 26 | 26 | 26 | 27 | 27 | 28 | 328 |
| Техническая подготовка | 21 | 21 | 21 | 20 | 20 | 20 | 10 | 9 | 20 | 21 | 21 | 21 | 225 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 6 | 36 |
| Участие в соревнованиях | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  | 4 | 4 | 4 | 6 | 46 |
| Всего часов | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 936 |

3.3. Планирование спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

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

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося лыжными гонками.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).

2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).

3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).

4. Текущие обследования (ТО)

# 3.5. Программный материал для практических занятий

План - конспект этапа начальной подготовки

Тема занятия: «Совершенствование техники плавания способом баттерфляй»

Период подготовки: Подготовительный

Цель тренировочного занятия: Закрепление знаний, навыков и умений плыть способом баттерфляй

Задачи:

* Совершенствование согласования движения рук, ног и дыхания при плавании способом дельфин.
* Совершенствование техники поворота способом дельфин, скольжения после толчка от бортика и первых плавательных движений.
* Совершенствование техники старта в плавании способом дельфин с бортика

Средства тренировки: Обще-подготовительные и специально -подготовительные упражнения.

Методы тренировочного занятия: Словесные, наглядные, практические. Место проведения: спортзал, бассейн

Инвентарь и оборудование: скакалки, гимнастические скамейки, набивные мячи, плавательные доски, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Время проведения (мин) | Методические указания |
| Вводная часть.   1. .Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. . Доведение темы занятия до   занимающихся. Постановка перед  занимающимися задач тренировочного занятия. | 5 мин | Приветствие, сообщение задач  ТЗ. |
| Подготовительная часть.  Измерение пульса.  Разминка: размять голеностоп,  тазобедренный сустав, колени, плечевые суставы.  Ходьба:   1. С изменением темпа и длины шага 2. На носках, пятках, на внешнем и | 25 мин | Измерение пульса до начала ТЗ, во время и после.  Темп средний.  Воспроизводить упр.  по образцу и показу тренера.  ОРУ выполняются без резких рывков,  с амплитудой. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| внутреннем своде стопы.  3. С высоким подниманием бедра. |  | Обратить внимание  на осанку. |
| Основная часть.  На суше: | 60 мин | Упражнение выполняется, не сгибая |
| Наклоны вперед | 8-10 раз | коленей, ноги на  ширине плеч, при этом попытаться  дотронуться руками до пола. Растягиваем  заднюю поверхность бедра. |
| «Мельница» | 8-10 раз | И.П. - стоя в наклоне вперед, правая рука касается левой ноги и наоборот. Разминаем  плечевой пояс. |
| Поднимание ног | 8-10 раз | И.П. - стоя, руки  Вытянуты вперед,  необходимо коснуться левой ногой кончика правой руки и  наоборот. Растягиваем поверхность бедер. |
| Движение тазом вперед и назад стоя на носках | 15 раз | И.П. - стоя, руки  вверх, ладони вперед, голова между руками: движение тазом вперед и назад, как при  плавании дельфином |
| Одновременные гребки руками | 15раз | И.П.- стоя, в наклоне вперёд прогнуться,  Руки выпрямлены  вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опущено вниз-  выполняем круговые  движения |
| Имитация движения рук дельфином | 15раз | И.П.- стоя, в наклоне вперед прогнутся, руки выпрямлены вперед  ладонями вниз  и касаются стенки  пальцами несколько  выше плеч: имитация движения рук  дельфином  с небольшим  раскачиванием туловища в ритме  двух-ударной |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Имитация движения рук и свободной ноги  Выдохи  II часть занятия (в воде):  Работа ног дельфином  Выдох в воду  Работа ног дельфином и согласовывание с дыханием | 15 раз  5 раз  2x15сек  5 раз  2x15 | Координации и  небольшой паузой в момент касания  пальцами стенки.  И.П.- стоя на одной ноге, руки вытянуты вперед: соблюдается  правильная траектория движений-начало гребка-первый удар  стопами вниз,  окончание гребка  рукой- второй удар  ногами вниз.  Упражнение выполняется, взяться  всем за руки,  образовать круг.  Сделать вдох, присесть и сделать выдох через рот. Тренировка  выдоха под воду.  И.П.-лежа на груди, руками взяться за  бортик: выполняем  волнообразные движения ногами и  туловищем, как при плавании дельфином.  И.П.-стоя около  бортика, взяться  руками за него.  Сделать полный вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть  воздух через рот.  Закончив вдох,  поднять голову.  Необходимо следить за тем, чтобы происходил полный выдох в воду.  И.П.-руками взяться за бортик, начать  движение ногами, и сделать вдох над  водой, опустить голову в воду, сделать выдох на 2 удара ногами, поднять голову.  Необходимо следить за |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Работа ногами дельфин руки у бедер  Выдох в воду  Работа ног дельфином с доской  Работа ног дельфином на боку  Выдох в воду  Движение ног дельфином и поочередные гребки руками кролем | 50 м  5 раз  50 м  50м  5 раз  100м | согласованием движений и дыхания. Плавание на груди с помощью движения  ног дельфином, руки находятся у бедер.  Должно быть ровное положение плеч у  поверхности воды. Восстанавливаем работу сердца и мышц Упражнение выполняется с доской, в согласовании с  дыханием: один вдох на каждые 2-4 удара ногами. Главным в  упражнении является, чтобы ноги в коленях сильно не сгибались. Необходимо следить за ровным, вытянутым  положением тела у  поверхности воды. При этом во время  выполнения вдоха-  голова должна  подниматься лишь при помощи движения  шеи. Подбородок от воды не отрывать. Упражнение выполняется в  положении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя  находится у бедер:  25м-на правом боку, 25м-на левом боку. Восстанавливаем работу сердца и мышц Упражнение выполняется в двух­ударной координации: одна рука вытянута впереди, выполняется гребок одной рукой, согласование с  дыханием, гребок  заканчивается и  начинается гребок |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Работа рук дельфином  Отдых  Работа рук кролем  Выдох в воду  Восстанавливаем работу сердца и мышц  Стартовый прыжок | 6x50м  5 выдохов в воду  5 раз  5 раз | другой рукой и т.д. Выполняется серией  упражнений:25м- работа рук дельфином выполняется с  помощью колобашки, ноги расслаблены и вытянуты у  поверхности. Особое  внимание уделяется  рациональной форме  гребка, траектория  которого напоминает  форму «песочных  часов» совершенствуется начало гребка с  высоким положением локтя.  25м- работа рук кролем выполняется с  помощью колобашки, гребок правой рукой, делается вдох, рука  заканчивает гребок-  выдох, при этом  выполняется гребок  левой рукой, без  дыхания. Главное  следить за тем, чтобы руки впереди не  смыкались, а  находились на ширине плеч, за длинным  гребком и правильным дыханием.  Совершенствование элемента скольжения и первых плавательных движений при  плавании способом  дельфин: старт из воды с последующим  скольжением на  дальность; старт из  воды и первые  плавательные движения способом  дельфин; старт с  бортика бассейна с  движениями способа |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | дельфин.  Здесь необходимо  сделать акцент на  возможность дольше  поддерживать с  помощью движения  ногами и туловищем ту высокую скорость,  которую обучающиеся приобретают за счет стартового прыжка. |
| Заключительная часть.  Игра «Водолаз»  Упражнения на восстановление дыхания.  Подведение итогов ТЗ.  Проверка пульса.  Контроль самочувствия занимающихся после проведения тренировочного  занятия. | 30 мин | Игра направлена на отработку навыка  задержки дыхания под водой. Задержка  дыхания длиться 5 сек, далее до 10 сек и до 15 сек. а потом кто  дольше продержится  под водой.  Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все  группы мышц ног,  спины, рук.  Проверка пульса. |

План - конспект тренировочного этапа 2-го года спортивной подготовки

Группа: ТЭ (СС)-2 года

Тема занятия: «Совершенствование техники плавания кролем на груди»

Период подготовки: Подготовительный

Цель тренировочного занятия: Закрепление навыков и умений кролем на груди.

Задачи:

1. Совершенствование техники гребковых движений в кроле на груди.
2. Развитие общей выносливости.
3. Воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции.

Средства тренировки: Обще-подготовительные и специально­

подготовительные упражнения.

Методы тренировочного занятия: Словесные, наглядные, практические, интервальный, равномерный.

Место проведения: спортзал, бассейн

Инвентарь: плавательные доски, ласты, колобашки, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

Время проведения: 90 мин

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Время проведения (мин) | Методические указания |
| Вводная часть.   1. .Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники   безопасности.   1. . Доведение темы занятия до   занимающихся. Постановка перед  занимающимися задач тренировочного занятия. | 5 мин | Приветствие, сообщение задач  ТЗ. |
| Подготовительная часть.  Измерение пульса.  Разминка: размять голеностоп,  тазобедренный сустав, колени, плечевые суставы.  Ходьба:   1. С изменением темпа и длины шага 2. На носках, пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы. 3. С высоким подниманием бедра. | 25 мин | Измерение пульса до начала ТЗ, во время и после.  Темп средний.  Воспроизводить упр.  по образцу и показу тренера.  ОРУ выполняются без резких рывков,  с амплитудой.  Обратить внимание  на осанку. |
| Основная часть.  1. И.п.- стойка, руки на поясе.   1. наклон головы вперед, 2. наклон головы назад, 3. наклон головы влево, 4. наклон головы вправо.   И.п.- о.с., руки внизу  1-руки через стороны вверх, подняться на носки.  2-и.п.   1. И.п. - то же, руки вверху Вращения двумя руками одновременно назад. 2. И.п. - то же.   Попеременные вращения руками назад. | 60 мин | Спина прямая.  Лопатки сведены.  Потянуться вверх - Вдох. Опуститься - выдох. Спина прямая.  Руки прямые. Взгляд - вперед.  Две руки образуют  одну прямую - |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| И.п.- правая рука верху, левая внизу.  1-3 - тянуться правой рукой верх, левой вниз;  4 - поменять руки как в способе кролем на спине.  И.п.- стоя спиной к стене, в наклоне, руки упираются в стену на уровне таза.  Пружинистые движения вниз, с  прогибом в поясничном, грудном  отделах  **II часть занятия (в воде):**  Проход в раздевалки и душевые, гигиенический душ, подготовка  инвентаря, сообщение плана тренировки.  Совершенствование техники гребковых движений в кроле на груди. | 16 раз  16 раз | «вращают колесо».  Наверху рука касается плечом уха, внизу  большим пальцем руки - бедра.  Руки должны  вернуться в строго в вертикальное положение.  Правильным считается одновременное, синхронное движение руками.  Спина прямая. Руки выпрямлены, грудная клетка раскрыта.  Чем выше  поднимаются руки, тем эффективнее воздействие упражнения.  Опустить плечи как можно ниже.  Упражнение выполняется без  резких движений.  Следить за  правильным вводом  руки в воду: первой входит кисть, затем предплечье и плечо. Рука входит в воду под углом 30 градусов и вытягивается вперед за счет движения плеча.  Обратить внимание на опережающее движение кисти по  отношению к локтю. Это достигается за счет высокой скорости  движения кисти в  начале гребка. Очень важно, чтобы локоть находился в более  высоком положении по отношению к кисти и развернут в сторону. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4x25м.-плавание кролем на груди, при помощи движений правой руки, левая рука вытянута вперед.  4x25м.- плавание кролем на груди, при помощи движений левой руки, правая рука вытянута вперед.  2x50м.- плавание кролем на груди, при помощи поочередных движений руками, руки вытянуты вперед.  10x100 м- чередовать плавание кролем на спине и кролем на груди.  Отдых | 1мин.30сек. | Следить за тем, чтобы гребки руками  выполнялись только  под грудь, а не в сторону от туловища. Рука при этом  сохраняет жесткость в своих суставах.  Обратить внимание на то, что в середине гребка угол между  плечом и предплечьем составляет 90  градусов, а локоть в этом положении  направлен в сторону. Развитие общей  выносливости.  При плавании кролем на спине обратить  внимание на работу ног: колени из воды ног не вынимать,  стопы ног  расслаблены. Рука  погружается в воду кистью, ладонью  наружу. Захват воды одной рукой и выход из воды другой руки сочетать с плавным поворотом плечевого  пояса в сторону  гребковой руки.  Следить за вытянутым и высоким положением тела. Гребок рукой  выполняется до бедра. При движении над  водой рука  расслаблена и  выпрямлена. К  моменту входа руки в воду ее движение  ускоряется.  В кроле на груди  следить за  согласовыванием движений рук. Когда |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения на восстановление дыхания. 3-5 выдохов в воду.  1000 м кролем на технику 2-я половина дистанции быстрее 1-й Совершенствование умения выполнять гребковые движения в кроле. | 30 сек. | одна рука выполняет фазу отталкивания,  другая активно  опирается о воду,  находясь в фазе  захвата. Вдох  выполнять через 3  гребка руками в  разные стороны.  Упражнения на  восстановление дыхания.  Плавание кролем в  полной координации в лопатках.  Задание выполняется  в быстром темпе.  Догребать рукой до бедра, удерживать шаг. Во время вдоха не заваливаться на бок, рука в проносе прямая. Под водой гребок  выполняется быстро,  ноги работают от бедра - движения быстрые. |
| **Заключительная часть.**  Плавание брассом на ногах 200 м.  Упражнения на восстановление дыхания.  3-5 выдохов в воду.  Подведение итогов ТЗ.  Проверка пульса.  Контроль самочувствия занимающихся после проведения тренировочного  занятия. | 30 мин | Следить за  правильностью работы ног. Колени в стороны не разводить, стопы во время подтягивания  ног-развернуть. Толчок назад выполнить  сильно со  скольжением. |

# 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Основным направлением психологической подготовки фехтовальщиков является специальная психологическая подготовка. Она направлена на решение следующих частных задач:

* ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
* формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
* преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
* моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает фехтовальщик перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

* ощущение сердцебиения;
* сухость во рту;
* частая зевота;
* неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
* влажные ладони и ступни;
* изменение голоса (хриплый голос);
* дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
* покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
* ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для спортсмена и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроя на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та. которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех. Признаки когнитивной тревожности:

* заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
* бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
* ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
* мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
* любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
* раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
* спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
* спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции. Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

* средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий и т.д.);
* организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
* аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к поединку не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

* варианты психомышечной тренировки, по Л.В. Алексееву (1997);
* самоконтроль за состоянием мимических мышц;
* самоконтроль дыхания:

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление спортсмена о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в свои силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.) и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1. я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации, Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений.- Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад: второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье ; расслабление всех мышц.
2. я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление.

В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы мог расслаблены... спокойное, приятное состояние»: «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3- я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором - типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех. кого в обиходе называют «толстокожими», - сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и. подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него, Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических, внутренних опор» своего спортсмена.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

* информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);
* анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
* анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
* рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику:
* обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
* формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
* внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
* формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед поединком и в перерывах между поединками различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушении во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в пе­рерыве неудачно складывающего поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо -' иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, по и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!». Специфика средств секундирован и я определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор - психическое состояние самого тренера. Перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом - не лучший секундант. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

# 3.7. Планы применения восстановительных средств

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1) естественные и гигиенические;

2) педагогические;

3) медико-биологические;

4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);

3) ультрафиолетовое облучение (по схеме);

4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);

5) обед;

6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

# Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

* Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
* Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
* Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
* Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
* Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
* Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
* Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

- Повышение эмоционального фона тренировочных замятий.

* Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
* Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные целей тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий.

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 |

3.9. 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 плавцов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе плавания.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения плаванию. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать материал. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией плавания, правильно показать его, дать тактическое 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 спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных 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 и областного масштабов.

**IV. Система контроля и зачетные требования**

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на каждом этапе подготовки.

Годичный тренировочный цикл строится на базе взаимного использования средств ОФП и СФП, где процесс перераспределения процентного соотношения способов подготовки варьируется от этапа и года подготовки. В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных ниже.

# Приложении №4

# Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта плавание

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

## 4.2. Требования к результатам реализации Программы

На этапе начальной подготовки:

* формирование интереса к занятиям спортом;
* освоение основных двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта «легкая атлетика»;
* участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
* общие знания об антидопинговых правилах;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика. выполнение нормативов ОФП, СФП, Выполнение контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки. спортивный разряд - 3 юн (для перевода на следующий этап подготовки).

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
* формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
* воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
* соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания; овладение навыками самоконтроля;
* приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
* овладение общими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
* знание антидопинговых правил;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. положительная динамика прироста спортивных показателей 3 спортивный разряд (для перевода на следующий этап спортивной подготовки).

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

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация спортсменов.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации спортсменов учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся.

В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только спортсмены успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный занимающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Приложение №5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 2 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 1,5 м) |
| Челночный бег 3х10м (не более 12,0с) | Челночный бег 3х10м (не более 13 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад | Выкрут прямых рук вперед-назад |
| Наклон вперед стоя на возвышении | Наклон вперед стоя на возвышении |

Приложение N 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши девушки | |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,0 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 2,5 м) |
| Челночный бег 3х10м (не более 10,5с) | Челночный бег 3х10м (не более 11,0с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 70см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 70см) |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа\* | Обязательная техническая программа\* |

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

V. 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/)

**VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Сроки (дата) |
| 1 | Турнир по плаванию посвященный Дню защитника Отечества | февраль |
| 2 | Турнир по плаванию "День стайера" | март |
| 3 | Турнир по плаванию, посвященное Международному Дню спорта" | апрель |
| 4 | Турнир по плаванию "Умею плавать" | май |
| 5 | Турнир по плаванию "День Спринтера" | октябрь |
| 6 | Турнир по плаванию, посвященный Дню Героев Отечества | декабрь |