Автономная организация дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Асамат» Цивилського района Чувашской Республики

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**по виду спорта**

**«ПЛАВАНИЕ»**

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями

по виду спорта и с учётом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» ,

утвержденного приказом Минспорта России от 3апреля 2013 года № 164

«об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.05.2013 N 28556)

номер-код вида спорта: 0070001611Я

Срок реализации: 8 лет

г.Цивильск

2017г.

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа «Плавание» (далее Программа) составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 –ФЗ, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. №730, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание (приказ Министерства спорта РФ от 3 апреля 2013 г. № 164), Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010г.).

**Основными задачами реализации Программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования

по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

**1.1.Характеристика вида спорта - плавание**

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения.

Спортивное плавание – олимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое покрытие определённого расстояния, не нарушая при этом техники способа плавания, который используется. Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами. Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

**1.2.Специфика организации обучения.**

Программа по виду спорта «Плавание» для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта:

-ФЗ РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года №730 « об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 « Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года « Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству. Содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660

ДЮСШ, являясь образовательной организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;

-обучение технике и тактике плавания, подготовка квалифицированных юных спортсменов;

Для ДЮСШ определены свои задачи:

- подготовка всесторонне развитых спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборной команды района;

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по плаванию.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки плавания, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы могут вносить коррективы в данную Программу.

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

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

В процессе плавания человек находится в горизонтальном положении, что необходимо для выполнения физических упражнений, и работа отдельных органов – печени, сердца, почек, существенно облегчается. В виду указанных особенностей необходимо обращать на это внимание в процессе физического воспитания детей и подростков.

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

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

**1.3.Структура системы многолетней подготовки.**

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее Программа) является методическим документом, отвечающим современным требованиям спортивного резерва ДЮСШ по плаванию.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоения материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Учебный план в Программе излагается для этапов начальной подготовки, тренировочных этапов (этапов начальной и углубленной спортивной специализации), что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно-тренировочного процесса.

Данная Программа рассчитана на 8 лет работы, предназначена для подготовки пловцов в группах начальной подготовки (ГНП) - 3 года обучения, тренировочных группах (ТГ) - 5 лет обучения.

**Этап начальной подготовки.** На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься плаванием, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения 7 лет. Продолжительность этапа начальной подготовки – от 2 до 3 лет. Задачи подготовки следующие: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта плавание, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.

**На тренировочном этапе** (до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации) задачи подготовки следующие: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники плавания, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по плаванию, уточнение спортивной специализации, формирование спортивной мотивации. Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки) направлен на: совершенствование техники плавания, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание.

**Цель -** формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В ДЮСШ «Рассвет» данная цель достигается через учебно-тренировочный процесс, направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни, развитие способностей детей в избранном виде спорта, отбор перспективных обучающихся для специализированной подготовки, достижения высоких результатов, позволяющих спортсменам войти в состав сборной команды района по плаванию.

**Образовательная цель:** создание условий для гармоничного развития личности ребѐнка, его физических способностей в целом, успешного развития психических процессов и нравственных качеств, формирования сознания и мышления, творческого подхода и самостоятельности, профессиональной ориентации.

Система многолетней спортивной подготовки пловца включает и предполагает решение **следующих задач:**

- укрепление здоровья;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

- воспитание черт спортивного характера;

- формирование должных норм общественного поведения;

- выявление задатков, способностей и спортивной одарѐнности;

-повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- воспитание специальных физических качеств;

- приобретение и накопление соревновательного опыта;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовки;

- воспитание специальных физических качеств;

- освоение допустимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование технического и тактического мастерства;

- целевая установка на спортивное совершенствование;

- повышение функциональной подготовленности;

- стабильность выступлений на соревнованиях;

- сохранение здоровья.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ
   1. **Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)**

Повышение уровня подготовки по плаванию в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, формированию групп обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки предоставлены в таблице.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению предпрофессиональной программы по плаванию 7лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Год  обуче-  ния | Наполняемость группы (человек) | Оптимальный объем тренировочной нагрузки в неделю | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю | Минималь-  ный возраст зачисления (перевода) в группы |
| Этап начальной  подготовки | До одного года | 1 | 14-16 | 6 | 6 | 7 лет |
| Свыше одного  года | 2, 3 | 9 | 9 |
| 9 |
| Тренировочный  этап (спортивной специализации) | Начальной  специализации | 1 | 10-15 | 10 | 14 | 9 лет |
| 2 | 12 |
| Углубленной  специализации | 3 | 14 | 20 |
| 4 | 16 |
| 5 | 18 |

**Формы занятий** определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от этапа обучения, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Можно выделить основные формы занятий с учащимися:

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
* медико-восстановительные мероприятия,
* тестирование и контроль,
* медицинский контроль,
* участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах,
* пребывание в спортивно-оздоровительном лагере,
* беседы,
* просмотр учебных видеофильмов и соревнований,
* инструкторская и судейская практика.

**Режим занятий.**

В основу комплектования учебных групп положена научно - обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил тех­ники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максималь­ным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общего­довой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и состав­лять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

* в группах начальной подго­товки первого года обучения 2-х часов;
* в группах начальной подготовки свыше года и в учебно-тренировочных группах 3-х часов;
* в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

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

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

**Ожидаемые результаты** реализации программы определены по годам обучения и соответствуют поставленным перед этапом задачам.

Так после прохождения обучения на этапе *начальной подготовки:*

Прогнозируемые результаты:

* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
* утверждение здорового образа жизни;
* воспитание физических и морально-этических качеств.

Критерии оценок:

* динамика показателей развития физических качеств занимающихся;
* динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
* уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.
* выполнение юношеских разрядов по плаванию.

*Этап спортивной специализации:*

Прогнозируемый результат:

* улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
* повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по плаванию;
* формирование спортивной мотивации;
* профилактика вредных привычек и правонарушений.

Критерии оценки:

* состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся детей;
* динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся детей;
* освоение объема тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом по плаванию.
* освоение теоретического раздела программы.
* выполнение спортивных разрядов по плаванию
  1. **Виды и компоненты спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Компоненты (подвиды) | Направленность работ |
| 1 |  | Общефизическая | Повышение общей дееспособности |
| Физическая | Специально-физическая на суше и в воде | Развитие специальных физических качеств |
|  |  | Обтекаемость | Длина скольжения |
| 2 | Техническая | Плавучесть | Уровень воды при равновесии в  Воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе |
|  |  | Техника плавания всеми способами | С помощью одних ног, с помощью одних рук, в полной координации |
|  |  | Выполнение тестов | 3-6 х 50м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса |
|  |  | Базовая | Психологическое развитие, образование и обучение |
| 3 | Психологическая | К тренировкам | Формирование значимых и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам |
|  |  | К соревнованиям | Формирования состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации |
| 4 | Тактическая | Индивидуальная | Подготовка к соревнованиям, распределение сил, разработка тактики поведения |
|  |  | Командная | Подготовка к эстафете, распределение сил, разработка тактики поведения |
|  |  | Лекционная | Приобретение системы |
| 5 | Теоретическая | В ходе практических занятий | специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в плавании |
|  |  | Самостоятельная |  |
|  |  | Соревнования | Приобретение соревновательного |
| 6 | Соревновательная | Модельные тренировки | опыта, повышение устойчивости |
|  |  | прикидки | к соревновательному стрессу |

**Формы подведения итогов реализации** предпрофессиональной программы по виду спорта плавание**:**

* + 1. Мониторинг результатов медицинского обследования.
    2. Мониторинг выступлений учащихся в соревнованиях различного ранга.
    3. Мониторинг подготовки спортсменов разрядников.
    4. Мониторинг результатов контрольных нормативов по ОФП и СФП.

**2.3 Учебный план**

Учебный план Программы рассчитан на 52 недели: 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки 1 года обучения - 2 часов;

- на этапе начальной подготовки 2-3 года и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **материала** | **Этапы подготовки** | | | | | | |
| **Начальной**  **подготовки** | | **Тренировочный** | | | | |
| 1 год | Свыше года  од | 1 год | 2год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Теоретические занятия | 6 | 8  20 | 14 | 18 | 24 | 28 | 28 |
| Общая физическая  подготовка | 181 | 250 | 210 | 250 | 245 | 280 | 318 |
| Специальная физическая  подготовка | 62 | 117 | 146 | 175 | 218 | 250 | 281 |
| Технико-тактическая,  психологическая подготовка и медицинский контроль | 60 | 88 | 124 | 151 | 209 | 232 | 262 |
| Соревнования и зачетные требования  Инструкторская и  судейская практика | 3 | 5 | 26 | 30 | 32 | 42 | 47 |
| Кол-во часов в неделю | 6 | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Кол-во тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 4-5 | 4-6 | 6-8 | 6-8 | 6-8 |
| **Итого часов** | **312** | **468** | **520 728** | **624** | **728** | **832** | **936** |

**2.4.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

**по виду спорта плавани****е**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |  |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| 1  год | Свыше  года | До двух  лет | Свыше  двух лет |
| Общая физическая  подготовка (%) | 60 | 55 | 43 | 37 |
| Специальная физическая  подготовка (%) | 20 | 25 | 28 | 30 |
| Техническая подготовка (%) | 18 | 18 | 20 | 23 |
| Тактическая, теоретическая,  Психологическая подготовка (%) | 1 | 1 | 4 | 5 |
| Участие в соревнованиях,  тренерская и судейская практика (%) | 1 | 1 | 5 | 5 |

* 1. **Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков. Понятие о биологическом и паспортном возрасте.**

**Основные термины и понятия**

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

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

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

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охваты­вает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пу­бертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, соб­ственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

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

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

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

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

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

**Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.**

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно -они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрас­тными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает пред­посылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется воз­можность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательно­го воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной про­изводительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных спо­собностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного есте­ственного прироста.

**Возрастные особенности детей 7-10 лет при обучении плаванию**: семилетний возраст является переломным этапом в развитии ребенка. Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование. К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей

В этот период увеличение силы на 1 кг. веса тела по сравнению с другими возрастными периодами достигает наибольшего прогресса. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Корковые отделы двигательного анализатора приближаются, по степени зрелости к мозгу взрослых людей.

Дети 7-10 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы.

В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Детям этого возраста свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость.

Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы. В этот период времени целесообразно применять разносторонние упражнения на суше и в воде, развивающие мускулатуру юного пловца.

У детей 7—10 лет мышца сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощности мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Например, при одной и той же работе умеренной мощности частота сердечных сокращений в минуту равна: у детей - 134±6; у подростков-127±7; у юношей -123 ± 8. Частота сердечных сокращений у детей в покое также повышена.

Мышца сердца ребенка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью. Значительная эластичность стенок кровен0сных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца. Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. Оказывается, что при соблюдении постепенности для них посильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, плавание с умеренной интенсивностью и т.п. Относительно продолжительные упражнения в спортивном плавании посильны для детей потому, что здесь в работе принимают участие почти все основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу.

С 7 лет происходит заметное увеличение жизненной емкости легких. На развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают занятия спортом. Показатели функции дыхания у 8-9-летних пловцов со стажем 1—2 года соответствуют показателям 12—13-летних подростков, не занимающихся плаванием; а показатели пловцов в возрасте 10—11 лет соответствуют показателям возрастной группы школьников 14—15 лет. Хорошо влияют на развитие дыхательного аппарата различные циклические упражнения на суше и специальные дыхательные упражнения.

Дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по нескольку часов в день.

При правильной организации занятий по плаванию работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в уроке надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

**Возрастные особенности детей 10-13 лет при обучении плаванию**

Различия в физическом развитии мальчиков и девочек младшего школьного возраста незначительны. Девочки по росту, весу, быстроте и силе несколько уступают мальчикам 7-9 лет. В 10 лет эти показатели начинают выравниваться, и девочки приближаются к мальчикам по спортивным результатам. Но в перспективе многолетней подготовки приходится признать и существенные различия. В 11-13 лет у девочек обычно вместе с бурным физическим развитием наблюдается стремительный рост спортивных результатов. Чтобы эти результаты были устойчивыми, необходимо уже с 9-10 лет заложить надежные основы технической и физической подготовки. Поэтому углубленную спортивную работу с девочками надо начинать на 1—2 года раньше, чем с мальчиками.

Методика подготовки юных пловцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. Эмпирическое решение вопросов тренировки пловца, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию на детях, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья.

Но паспортный возраст иногда не совпадает с биологическим. При одном и том же календарном возрасте в ряде случаев существует диапазон различий от 2 до 3 лет в уровне и темпах биологического развития детей.

Поэтому при подготовке юных пловцов надо, прежде всего, учитывать биологический возраст. Это требует от тренера знаний закономерностей роста и формирования детского организма, практического умения ориентироваться в этих вопросах.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка являются бурный рост и коренные изменения в организме, завершающиеся достижением биологической зрелости. Это так называемый пубертатный период — период полового созревания, который обычно подразделяется на предпубертатный и собственно пубертатный. Процесс роста и развития организма на этом этапе протекает неравномерно и с большими индивидуальными различиями, обусловленными многими факторами.

Предпубертатный период является подготовительным и характеризуется ярко выраженным ростом тела ребенка в длину. Он особенно отчетливо заметен у девочек, у которых рост ускоряется с 8-9 и особенно интенсивно с 10 лет. Наибольшие темпы роста тела у них наблюдаются до 13 лет, а веса - в период от и до 14 лет.

У мальчиков интенсивный рост организма начинается позднее, примерно с 11 лет. С этого возраста скорость роста длины тела и прибавка веса постепенно повышаются, достигая максимума к 14-15 годам.

Собственно пубертатный период часто называют «поясом перелома». В это время происходит окончательное формирование половых особенностей. Это характеризуется бурными морфологическими и функциональными изменениями в тканях и органах, которые скачкообразно переводят организм в течение полутора-трех лет в состояние зрелости.

У мальчиков «пояс перелома» захватывает возраст 13 -16 лет, в течение которых предпубертатный и собственно пубертатный периоды переходят один в другой. У девочек «пояс перелома» приходится на возраст 12-14 лет и более выражен, чем у мальчиков.

В этот период наблюдается некоторое замедление роста тела, более выраженное у девочек. В то же время увеличение поперечных размеров тела и веса продолжается. У девочек наибольший темп прибавки веса приходится на период с 11 до 14 лет, а у мальчиков - с 13 до 15 лет.

**Возрастные особенности детей 15-17 лет при обучении плаванию**

Пловцы ДЮСШ к 15-17 годам обычно имеют 6-8-летиий стаж регулярных занятий спортивным плаванием. Реальной целью для них становится достижение результатов кандидатов в мастера спорта по плаванию.

В юношеский период плавно заканчивается биологическое формирование организма и начинается становление. К 15-17 годам показатели эффективности вегетативных систем почти достигают уровня взрослых. Это относится к содержанию гемоглобина в крови и миоглобииа в мышечной ткани, проценту использования кислорода в легких, жизненной емкости легких, максимальной легочной вентиляции и т.п.

У девушек в возрасте 16-17 лет сердечно-сосудистая система достигает максимального уровня тренированности и способна переносить предельные нагрузки; у юношей это происходит на 2-3 года позднее. В дальнейшем степень тренируемости сердечно-сосудистой системы у мужчин становится на 20-30% выше, чем у женщин.

К началу юношеского возраста состояние двигательной функции достигает уровня взрослых. Продолжается рост тела в ширину. Соотношение веса мышц к весу тела примерно составляет: у детей 8 лет - 27%, у подростков 15 лет - 32%, у юношей 17-18 лет - 44%.

Высокими темпами нарастает мышечная сила. Сила юношей в эти годы превышает силу девушек. К 17-18 годам мышца полностью созревает как рабочий орган. Далее происходит стабилизация возрастного развития мышцы, хотя естественное увеличение поперечника мышечных волокон и прирост силы могут продолжаться до 25-30 лет.

Юношеский возраст благоприятен для использования упражнений с отягощениями с целью развития силы. Но полного соответствия между увеличившейся мышечной массой и развитием сердца и сосудов еще нет. В целом функциональные возможности юношеского организма гораздо ниже, чем взрослого. Это проявляется при продолжительных циклических упражнениях околопредельной и предельной, интенсивности, в силовых упражнениях с максимальными отягощениями. Осторожность в использовании таких упражнений диктуется еще и тем, что юным спортсменам свойственна переоценка своих сил. Высокая эмоциональность и реактивность организма, характерные для подросткового возраста, присущи и юношескому.

На анатомические, физиологические и психологические особенности пловцов заметный отпечаток накладывают многолетние занятия спортом.

В юношеских группах мы встречаемся, как правило, с одаренными спортсменами, отличающимися хорошим физическим развитием и специфическим для пловцов телосложением.

Высоких спортивных результатов в большинстве случаев добиваются атлетически развитые спортсмены. Это можно объяснить правильным отбором и многолетней физической подготовкой пловцов в возрастных группах.

Известную роль играет здесь акселерация - ускорение темпов и повышение уровня физического развития современной молодежи. Дети и подростки развиваются в среднем на 1,5-2 года быстрее, чем 10-20 лет назад. Бурное развитие организма наблюдается к 15-18 годам.

На развитие ребенка существенное воздействие оказывают физические нагрузки. В сочетании с гигиеническим режимом мышечная деятельность вызывает усиленное развитие мышц, костной ткани, вегетативных органов и систем, а также коры головного мозга. Об этих закономерностях следует помнить, планируя многолетнюю подготовку пловцов.

Юношеский организм остается столь же пластичным, как и у подростков. Он отлично адаптируется к плаванию, но легко раним при неумелом применении «острых» нагрузок («до отказа»). Источником физического перенапряжения на тренировках может также стать инфекция. Часто это наблюдается у юных пловцов, страдающих хроническим тонзиллитом или заболеваниями носоглотки. После лечения и устранения очага инфекции высокая работоспособность восстанавливается.

В юношеские годы психическое состояние спортсмена очень изменчиво. Появляются новые интересы и новые черты гражданской зрелости. Спортсмены осознают политическую значимость выступления российских пловцов на международных соревнованиях. Они рассматривают свою подготовку как трудную, но почетную борьбу за утверждение авторитета и могущества социалистической системы. Более сознательно подходят к воспитанию воли, закаляя ее в условиях нелегкого режима занятий в спортивной и общеобразовательной школах, в процессе выполнения напряженных, а иногда и изнурительных тренировочных и соревновательных упражнений.

В этот период изменяются отношения между девушками и юношами. При ослаблении воспитательной работы со стороны тренера новые интересы в ряде случаев могут сыграть роль «сбивающих факторов». От тренера требуется педагогическое мастерство, большой такт и гражданская убежденность, чтобы из одаренного юноши или девушки воспитать волевого бойца, беззаветно любящего спорт и способного сознательно отказаться от некоторых видов развлечений и некоторых действительных или мнимых «благ» жизни.

**2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Зачисление в ДЮСШ на обучение плаванию проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану.

Физкультурно-спортивные организации в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, осуществляет фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Комплектование групп на отделении плавания, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Все физические качества развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года позже, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания.

**Примерные сенситивные периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели и физические качества |  | Возраст | | | | | | | | | | | |
|  | | 7лет | 8лет | 9 лет | 10лет | 11лет | 12лет | 13лет | 14лет | 15лет | 16лет | 17лет |
| Рост | | |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса | | |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота | | |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества | | |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость: аэробные возможности | | |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Выносливость: анаэробные возможности | | |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | | | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координационные способности | | |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | | | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

**2.7. Предельные тренировочные нагрузки**

Режимы тренировочной работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной  подготовки | Годы обучения | Максимальное  количество тренировочных часов в неделю |
| Этап начальной подготовки | 1 | 6 |
| 2 | 9 |
| 3 | 9 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 1 | 14 |
| 2 | 14 |
| 3 | 20 |
| 4 | 20 |
| 5 | 20 |

**2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| НП | | ТЭ | | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2 - 3 | 3 - 6 | 6 - 8 | 9 - 10 |
| Отборочные | - | 2 - 3 | 4 - 5 | 5 - 6 |
| Основные | - | - | 2 - 3 | 3 - 4 |

**2.9.Структура годичного цикла**

**(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов, микроциклов).**

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

В *подготовительном периоде* тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных.

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.

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.

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.

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.

**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.

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.

**Виды микроциклов и построение втягивающих микроциклов**

Тренировочным микроциклом принято называть серию занятий, обеспечивающих комплексное решение задач, возникших на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов от 3-4 до 10-14 дней. Однако наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни спортсменов. Микроциклы иной продолжительности обычно планируются в соревновательном периоде, что часто связано с необходимостью смены режима деятельности и формирования специфического ритма работоспособности в связи с конкретными условиями предстоящих ответственных соревнований. Различают втягивающие, ударные, подводящие, восстановительные и соревновательные микроциклы.

**Втягивающие микроциклы** применяются для подготовки пловцов к напряженной тренировочной работе и особенно широко в начале общеподготовительного этапа подготовительного периода, когда стоит задача восстановления тренированности и планомерного подведения пловцов к напряженной базовой подготовке.

На специально-подготовительном этапе подготовительного и в соревновательном периодах втягивающие микроциклы применяются реже. Обычно ими начинаются мезоциклы, особенно в тех случаях, когда происходит резкая смена преимущественной направленности тренировочного процесса и возникает проблема планомерной адаптации организма пловцов к перенесению специфических нагрузок.

Необходимость в таких микроциклах возникает и при резкой смене климатических или географических условий – переезде пловцов на среднегорные или высокогорные базы подготовки или места, удаленные от привычных на 4-5 и более временных поясов.

Втягивающие микроциклы отличаются высокой суммарной нагрузкой по сравнению с ударными микроциклами. Особенно невелика их нагрузка в начале года, после переходного периода. В дальнейшем, по мере повышения подготовленности пловцов, суммарная нагрузка втягивающих микроциклов возрастает, достигая 70-75 % нагрузки ударных микроциклов.

Основная направленность, состав средств и методов втягивающих микроциклов должны соответствовать общей направленности тренировочного процесса конкретного периода или этапа подготовки. Однако особенно важно, чтобы они обеспечивали подготовку пловцов к нагрузкам последующих ударных микроциклов

**Построение ударных микроциклов**

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объемом работы и высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсмена. В силу этого ударные микроциклы составляют основное содержание специально- подготовительного этапа подготовительного периода. Широко применяются ударные микроциклы и в соревновательный период. Общий объем работы, соотношение работы на суше и в воде, количество занятий с большими нагрузками и другие показатели, отражающие суммарную нагрузку и преимущественную направленность тренировочного процесса должны соответствовать полу и специализации пловца. Суммарный объем работы и основные характеристики нагрузок у женщин на 10-15 % ниже, чем у мужчин.

Микроцикл построен на материале занятий комплексной направленности с разнообразной программой, что обеспечило совершенствование различных компонентов подготовленности (аэробные и анаэробные возможности, скоростные качества, совершенствование техники и др.) и одновременно позволило выполнить большой объем работы в каждом задании.

Ударные микроциклы, по сравнению с микроциклами других типов, характеризуются особо большим как общим количеством тренировочных занятий (2-3 –в день, 12-14 – в неделю – в воде и 3-6 занятий на суше), так и занятий с большими и значительными нагрузками (до 5-6 в неделю). Поэтому, с одной стороны, они являются мощным стимулом развития адаптационных реакций и повышения подготовленности пловцов, а, с другой, при неправильном построении, способны привести к переутомлению, перенапряжению важнейших функциональных систем и, в первую очередь, центральной нервной и сердечно-сосудистой. Поэтому очень важно построить микроцикл так, чтобы он позволял эффективно решать все основные задачи, соответствующие тому или иному этапу подготовки.

При подготовке квалифицированных пловцов в ударных микроциклах, как правило, планируется два занятия в воде в течение дня, одно основное, а второе – дополнительное. В основных занятиях пловец выполняет большой объем работы, направленной на развитие качеств и способностей, влияющих на результат, и получает значительную или большую нагрузку. Эти занятия оказывают решающее влияние на рост тренированности. В дополнительных занятиях объем работы меньше, нагрузка малая или средняя, но круг задач весьма широк: поддержание уровня физических качеств, совершенствование техники, тактики и т.д. Велики возможности использования дополнительных занятий и в качестве активного отдыха.

**Построение восстановительных и подводящих микроциклов.**

**Восстановительными микроциклами** обычно завершается серия ударных микроциклов. Они применяются и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена, что обуславливает невысокую суммарную нагрузку и широкое применение в них средств активного отдыха. Суммарный объем работы в восстановительных микроциклах в часах меньше чем в ударных микроциклах примерно в два раза, в то время как объем плавания меньше в 3-4. Значительно меньше и общее количество занятий на суше и в воде, а занятия с большими и значительными нагрузками вообще не планируются.

**Подводящие микроциклы** направлены на непосредственное подведение пловца к соревнованиям. Их содержание может быть весьма разнообразным и зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, и его индивидуальных особенностей. В зависимости от этого в подводящих микроциклах могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы полноценного восстановления и психологической настройки. Подводящие микроциклы обычно составляют 3-4- недельного мезоцикла, непосредственно предшествующего главным соревнованиям. Первые 2-3 подводящих микроцикла обычно предусматривают узкоспециализированную подготовку к конкретным соревнованиям при относительно невысокой суммарной нагрузке и общем объеме работы, но при высокой специализированности программ отдельных занятий и их максимальной нацеленности на подготовку пловца к выступлениям на конкретных дистанциях.

Заключительные подводящие микроциклы этого мезоцикла, непосредственно предшествующие главным стартам по основным характеристикам не отличаются от восстановительных. Однако на фоне общей незначительной нагрузки в начале или середине микроцикла может планироваться занятие с большой или значительной нагрузкой. Занятия на суше, в отличие от восстановительных микроциклов, не планируются, а перед занятием в воде обычно выполняется 15-20 минутная разминка комплексного характера.

Работа в подводящих микроциклах носит строго специфический характер. Подавляющее большинство упражнений по характеру воздействия максимально приближены к соревновательной деятельности. Однако для активного отдыха и стимуляции восстановительных процессов в небольшом объеме могут использоваться общеподготовительные и вспомогательные упражнения. Программы подводящих микроциклов непосредственно предшествующих стартам носят индивидуальный характер. При их построении особое внимание следует обращать на типологические особенности личности.

В ходе подготовительных и подводящих микроциклов значительное внимание уделяется различным дополнительным средствам, стимулирующим восстановительные и адаптационные реакции. Психологические методы и средства восстановления помогают пловцу снизить нервно-психическую напряженность, восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку на выполнение тренировочных и соревновательных программ. Медико-биологические средства (специальное питание, различные виды массажа, сауна, души, насыщенные ванны и др.) способствуют более быстрому снятию различных форм общего и местного утомления, эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к стрессовым воздействиям.

**Построение соревновательных микроциклов.**

**Соревновательные микроциклы** строятся в соответствии с программой соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований, видами программы, в которых принимает участие пловец, количеством стартов и продолжительностью пауз между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, восстановительными процедурами, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие программу этих микроциклов, направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

В соревновательных микроциклах пик нагрузки естественно приходится на дни стартов. В зависимости от их количества могут быть выделены микроциклы с наибольшими нагрузками в их начале, середине или конце, двухпиковые или многопиковые.

Если соревнования продолжительны, а старты приходятся на их заключительные дни, то в первые дни соревновательного микроцикла пловцы тренируются по программе, максимально приближенной к программе подводящего микроцикла, непосредственно предшествующего соревнованиям. Если старты проводятся в первые дни соревнований, то в последующие дни пловцы, как правило, отдыхают или проводят занятия с малыми нагрузками восстановительного характера.

Содержание соревновательных микроциклов выдающихся пловцов исключительно разнообразно, что определяется программой их участия в соревнованиях, и индивидуальными особенностями, а также особенностями подготовки и соревновательной деятельности. В соревновательных микроциклах прежде всего должно быть обращено внимание на полноценное восстановление и обеспечение условий для пика работоспособности пловцов в дни основных стартов. Это требует организации специального режима соревновательных стартов, отдыха и тренировочных занятий, рационального питания, психологической настройки, применения средств восстановления.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

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

Система спортивной подготовки 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;

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 тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами поведения и техникой безопасности при проведение тренировочных занятий, как в зале, так и в бассейне.

Тренер обязан:

1. Производить построение учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале отсутствующих. Опоздавшие дети к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы на одного тренера.
3. О происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях сообщать администрации ДЮСШ.

Правила проведения занятий по плаванию:

1. Тренер после построения запускает учащихся в раздевалки. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и/или раздевалки.

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

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Примерные рекомендуемые планы подготовки в зависимости от обще годового количества часов.

Примерный план - схема объема тренировочных и соревновательных нагрузок на 312 час

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
|  | подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 6 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 9 | 12 | 12 | 18 | 17 | 13 | 18 | 12 | 17 | 17 | 18 | 18 | 181 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 62 |
| 4 | Технико-тактическая, психологическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 |  |  | 56 |
| 5 | Соревнования и  контрольные испытания | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 3 |
| 6 | Врачебно-медицинский контроль | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
|  |  | 24 | 24 | 24 | 30 | 30 | 24 | 30 | 24 | 30 | 24 | 24 | 24 | 312 |

Примерный план - схема объема тренировочных и соревновательных нагрузок на 468 час

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
|  | подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 8 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 15 | 18 | 18 | 26 | 25 | 18 | 26 | 18 | 26 | 19 | 19 | 22 | 250 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 13 | 14 | 117 |
| 4 | Технико-тактическая, психологическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 |  | 84 |
| 5 | Соревнования и  контрольные испытания | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 2 |  |  |  | 5 |
| 6 | Врачебно-медицинский контроль | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
|  |  | 36 | 36 | 36 | 45 | 45 | 36 | 45 | 36 | 45 | 36 | 36 | 36 | 468 |

Примерный план - схема объема тренировочных и соревновательных нагрузок на 520 час

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
|  | подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  | 14 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 11 | 13 | 13 | 21 | 20 | 12 | 21 | 11 | 23 | 13 | 25 | 27 | 210 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 146 |
| 4 | Технико-тактическая, психологическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  |  | 120 |
| 5 | Соревнования и  контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |  | 26 |
| 6 | Врачебно-медицинский контроль | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
|  |  | 40 | 40 | 40 | 50 | 50 | 40 | 50 | 40 | 50 | 40 | 40 | 40 | 520 |

Примерный план - схема объема тренировочных и соревновательных нагрузок на 624 час

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
|  | подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  | 18 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 16 | 15 | 15 | 27 | 25 | 15 | 27 | 15 | 27 | 16 | 22 | 30 | 250 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 17 | 18 | 175 |
| 4 | Технико-тактическая, психологическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 7 |  | 147 |
| 5 | Соревнования и  контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |  | 30 |
| 6 | Врачебно-медицинский контроль | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
|  |  | 48 | 48 | 48 | 60 | 60 | 48 | 60 | 48 | 60 | 48 | 48 | 48 | 624 |

Примерный план - схема объема тренировочных и соревновательных нагрузок на 728 час

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
|  | подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |  |  | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 15 | 16 | 16 | 23 | 21 | 16 | 22 | 16 | 23 | 16 | 24 | 37 | 245 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 | 19 | 218 |
| 4 | Технико-тактическая, психологическая подготовка | 17 | 17 | 17 | 23 | 23 | 17 | 23 | 17 | 23 | 17 | 11 |  | 205 |
| 5 | Соревнования и  контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 |  | 32 |
| 6 | Врачебно-медицинский контроль | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
|  |  | 56 | 56 | 56 | 70 | 70 | 56 | 70 | 56 | 70 | 56 | 56 | 56 | 728 |

Примерный план - схема объема тренировочных и соревновательных нагрузок на 832 час

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
|  | подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 |  |  | 28 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 16 | 18 | 18 | 30 | 28 | 18 | 30 | 17 | 30 | 18 | 18 | 39 | 280 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 25 | 25 | 250 |
| 4 | Технико-тактическая, психологическая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 18 |  | 228 |
| 5 | Соревнования и  контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 |  | 42 |
| 6 | Врачебно-медицинский контроль | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
|  |  | 64 | 64 | 64 | 80 | 80 | 64 | 80 | 64 | 80 | 64 | 64 | 64 | 832 |

Примерный план - схема объема тренировочных и соревновательных нагрузок на 936 час

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
|  | подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 |  |  | 28 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 19 | 21 | 21 | 32 | 30 | 20 | 32 | 20 | 32 | 21 | 24 | 46 | 318 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 25 | 26 | 281 |
| 4 | Технико-тактическая, психологическая подготовка | 23 | 23 | 23 | 25 | 25 | 23 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |  | 258 |
| 5 | Соревнования и  контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 4 | 6 | 4 | 6 | 3 | 3 |  | 47 |
| 6 | Врачебно-медицинский контроль | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
|  |  | 72 | 72 | 72 | 90 | 90 | 72 | 90 | 72 | 90 | 72 | 72 | 72 | 936 |

**3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годичном цикле.

Планирование годичного цикла определяется: задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в конкретном виде спорта; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

На *этапе начальной подготовки* основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Состав группы регулярно обновляется. Отчисляются пловцы, пропустившие занятия, не способные осваивать программу, и т.п. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

На *тренировочном этапе* годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико - тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно - переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно - переводных нормативов.

Структура годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки спортсменов в ЦСП должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

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

Врачебно-педагогический контроль проводятся во время оперативных, текущих и этапных обследований, входящих в структуру медико- биологического обеспечения подготовки спортсменов.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Данные врачебного обследования следует тесно увязывать с педагогическими и психологическими данными, что помогает более правильно оценивать результаты.

На основании обследования составляется заключение о состоянии здоровья спортсмена с необходимыми рекомендациями для тренера и самого обследуемого.

Психологический контроль предусматривает такие основные направления как: мотивацию занятий спортом; уровень воспитания волевых качеств; уровень специализированных умений; умение регулировать психической напряженности; толерантность к эмоциональному стрессу; управление стартовыми состояниями.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др. В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов.

**3.5.** **Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Программный материал для учащихся этапа начальной подготовки 1, 2-3 годов обучения. Для детей 7-12 лет.

Основными задачами при работе с группами начальной подготовки должны быть: Укрепление здоровья; Приобретение разносторонней физической подготовленности; Овладение элементами четырёх способов плавания, стартов и поворотов; Привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к систематическим занятиям плаванием; Воспитание черт спортивного характера.

Для начальной подготовки отсутствует периодизация учебного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды, контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без целенаправленной подготовки к ним.

Примерный тематический план начальной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Программный материал | НП 1 года (час) | НП 2-3 года (час) |
| 1. | Теоретическая подготовка: - историю развития плавания;  - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;  - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;  - основы законодательства в сфере физической (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий,);  - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;  - гигиенические знания, умения и навыки;  - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;  - требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;  - требования к технике безопасности при занятиях плаванием. | 6 | 8 |
| 2. | Общая физическая подготовка (на суше): *Общеразвивающие физические упражнения:* легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения. | 181 | 250 |
| 3. | Специальная физическая подготовка и технико-тактическаяя подготовка (на суше, в воде): специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом; упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем; упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.  Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание. | 118 | 201 |
| 4. | Тестирование, участие в соревнованиях: контрольно-переводные нормативы; Контрольные старты (все по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебный год); | 3  +  + | 5  +  + |
| 5. | Медицинское обслуживание, рациональная организация всего режима дня; -рациональное питание. | 4 | 4 |
|  | ВСЕГО ЧАСОВ: | 312 | 468 |

По окончании курса на этапах начальной подготовки производится отбор перспективных детей по результатам соревнований и тестирования в группы тренировочных этапов, а дети, которые прошли курс начальной подготовки, но по каким-то причинам не хотят дальнейшей специализации в данном виде спорта отчисляются из спортивной школы или им предоставляется возможность заниматься по общеразвивающим программам.

Программный материал для тренировочного этапа

Для подростков 13-18 лет Основными задачами при работе с тренировочными группами должны быть: Совершенствование техники всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов с учётом индивидуальных особенностей спортсмена; развитие скоростно-силовых возможностей; воспитание общей выносливости; развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей с помощью упражнений на суше и в воде; выбор узкой специализации; воспитание бойцовских качеств и умение тактической борьбы на основной дистанции; развитие адаптации к психологической напряжённости в тренировочном процессе путём создания на занятиях жёсткой конкуренции и соревновательной обстановки; расширение соревновательной практики.

Примерный тематический план тренировочного этапа подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Программный материал | ТГ 1 года (часов) | ТГ 2 года (часов) | ТГ 3 года (часов) | ТГ 4 года (часов) | ТГ 5 года (часов) |
| 1. | Теоретическая подготовка: - историю развития плавания;  - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;  - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;  - основы законодательства в сфере физической (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);  - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;  - гигиенические знания, умения и навыки;  - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;  - требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;  - требования к технике безопасности при занятиях плаванием;  - знать систему спортивной подготовки и её общие основы;  - уметь разбираться в методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, содержание круглогодичной тренировки, планирование перспективной многолетней тренировки;  - анализировать спортивные и функциональные показатели;  -вести дневник тренировки. | 14 | 18 | 24 | 28 | 28 |
| 2. | Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения. | 210 | 250 | 245 | 280 | 318 |
| 3. | Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде): Специальные физические упражнения: координации, максимальной сил, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами.  -плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно- анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами. | 146 | 175 | 218 | 250 | 281 |
|  |  |  |  |  |  |
| 4. | Техническая подготовка  *Учебные прыжки в воду:* прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с вышки; старты из различных исходных положений.  Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и *совершенствование в ней:*  -имитационные упражнения;  -упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники;  -упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.  *Игры и развлечения на воде:* водное поло; эстафетное плавание; прикладное плавание | 120 | 147 | 205 | 288 | 258 |
|  | Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.  Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании(конкретная задача каждого  Восстановительные мероприятия:  1. Педагогические средства восстановления:  2.Психологические средства восстановления:  3. Медико-биологические средства восстановления: |  |  |  |  |  |
| 7. | Инструктаж и судейская практика: самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа; участие в судействе местных, городских, районных, краевых соревнований. Участия в соревнованиях различного уровня, сдача промежуточной и итоговой аттестации. | 26 | 30 | 32 | 42 | 47 |
| 8. | Медицинское обслуживание:  -диспансерное обследование учащихся; | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | ВСЕГО ЧАСОВ: | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 |

**3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

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

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

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

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

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание пловца.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена,

формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

**Воспитательная работа**

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма, как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных

качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям плаванием, прививается

устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают ребенка на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

Указания и требования тренера, при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимается ими беспрекословно, без сомнения в их

истинности. Здесь целесообразен жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью,

педагогическим тактом и скромностью.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям

по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера.

Этому способствует интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение всех членов группы в сопереживание успехов друг друга.

Для сплочения пловцов рекомендуется проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на новый этап подготовки.

На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая

информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, репортажи о соревнованиях и поездках, тренировочных сборах и спортивно -оздоровительных лагерях.

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

**3.7. Планы применения восстановительных средств**

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

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

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсменов. Средства восстановления подразделяются на 3 типа:

- педагогические;

- медико-биологические;

- психологические.

**Педагогические средства** восстановления предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки и являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса.

Факторы педагогического воздействия:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и

в целостном тренировочном процессе;

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления,

переключений с одного упражнения на другое;

- «компенсаторное плавание» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 минут;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками);

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня.

**Медико-биологические средства** восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;

- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и

соревновательных нагрузок;

- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

**Психологические средства** наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряжѐнности во время ответственных соревнований и

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

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушѐнный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

**Методические рекомендации:**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. Адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

**2.10. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте. В разделе программы по плаванию «Теоретические знания» на тренировочном этапе отведены часы на Знания антидопинговых правил. Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

**2.11. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Одной из задач детско-юношеской спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся этапа должны овладеть принятой в плавании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений.Такую работу необходимо проводить планово и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся в группе.

Спортсмены могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по общей физической подготовке, обучение основным техническим элементам.

Занимающиеся в тренировочных группах должны знать правила соревнований и могут привлекаться к судейству соревнований в группах начальной подготовки. При проведении соревнований учащиеся тренировочных групп могут выполнять функции судей на поворотах, судей на финише, быть помощниками судей по технике плавания, секретаря соревнований.

Выпускники школы должны выполнять необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер- преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения май-июнь текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.

2. Спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

По завершении сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

**4.1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

**Педагогический контроль** проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводиться с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств по окончании учебного года на основании утверждѐнного графика. Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учѐтом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося

на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, недопущение переутомления. Для оценки текущего состояния пловца целесообразно использовать стандартизированные тесты с регистрацией сердечных сокращений. Чаще всего применяется проплывание дистанции 50 метров с интенсивностью 90 % или 200 метров с интенсивностью 75 % от максимальной после стандартной разминки и отдыха. Частота сердечных сокращений измеряется пальпаторно на сонной артерии три раза по 10 секунд: сразу по окончании, с 50 по 60 сек., с 110 по 120 сек. восстановления. Общих нормативных значений для этого теста нет, однако при регулярной регистрации увеличение времени проплывания и замедление скорости восстановления частоты сердечных сокращений после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. В тренировке пловцов, начиная с тренировочных групп, необходимо использовать измерения

частоты пульса в течение 10 секунд после завершения упражнения.

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

Определѐнную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного

занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 минут после его окончания. Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушение координации; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

**4.2 ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

**Врачебный контроль** обучающиеся проходят в начале и в течение учебного года. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

1) углублённое медицинское обследование;

2) медицинское обследование перед соревнованиями;

3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований;

5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение -

допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

**4.3.НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ**

**Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

Перевод обучающихся на следующий этап подготовки проводится на основании сдачи контрольно-переводных нормативов. Обучающимся в группах начальной подготовки необходимо выполнить 4 контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке и проплыть технически правильно дистанцию 100 метров комплексным плаванием (группы начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения); дистанцию 25 метров кролем на груди и 25 метров кролем на спине (группа начальной подготовки первого года). Дети, прошедшие обучение в группах начальной подготовки 2-го - 3-ого года в возрасте 9-10 лет, и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы переводятся на тренировочный этап подготовки. Промежуточная аттестация для групп начальной подготовки 3-го года обучения является основанием для зачисления в группы на тренировочный этап.

При превышении количественного состава обучающихся, успешно сдавших контрольно-переводные нормативы и желающих продолжить обучение на следующем этапе подготовки, среди обучающихся проводится конкурсный отбор по уровню спортивной подготовленности. Основным критерием уровня спортивной подготовленности обучающихся является результат в плавании на соревнованиях в течении учебного года. Наилучший показанный результат переводится в баллы по таблице очков 1994 года. Тренировочные группы и группы начальной подготовки формируется из числа обучающихся, набравших наибольшее количество баллов.

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | Юноши | | | Девушки | | |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год |
| Бросок набивного мяча (1 кг),  не менее | 3,8 м | 3,9 м | 3,9 м | 3,3 м | 3,4 м | 3,4 м |
| Челночный бег  3 x 10 м, не более | 10,0 с | 9,8 с | 9,6 с | 10,5 с | 10,3 с | 10,1 с |
| Выкрут прямых рук вперед-  назад | + | + | + | + | + | + |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | + | + | + | + | + | + |
| Обязательная техническая  программа | 25 м. в/ст,  25 м. н/сп. | 100 м. компл.  плавание | | 25 м. в/ст,  25 м. н/сп. | 100 м. компл.  плавание | |

Обучающимся в тренировочных группах необходимо выполнить 4 контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, также выполнить обязательную техническую программу. Для тренировочных групп (начальной специализации)1и 2-го годов обучения: технически правильно проплыть дистанцию 100 м комплексного плавания и 400 м выбранным способом (оценивается выполнения старта, повороты и техника плавания) и иметь юношеский разряд по плаванию). Для тренировочных групп (углубленной специализации)3-5-го годов обучения: технически правильно проплыть дистанцию 200 м комплексного плавания и 800 м вольным стилем (оценивается выполнения старта, повороты и техника плавания) и иметь спортивный разряд по плаванию)

**Нормативы по общей и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное  упражнение | Юноши | | | | | | | | Девушки | | | | | |
| 1  год | | 2  год | 3  год | 4  год | | 5  год | | 1  год | 2  год | | 3  год | 4  год | 5  год |
| Бросок набивного  мяча (1 кг), не менее | 4,0 м | | 4,2 м | 4,4 м | 4,6 м | | 4,8 м | | 3,5 м | 3,7 м | | 3,9 м | 4,1 м | 4,3 м |
| Челночный бег  3 x 10 м, не более | 9,5 с | | 9,3 с | 9,1 с | 8,9 с | | 8,7 с | | 10,0 с | 9,8 с | | 9,6 с | 9,4 с | 9,2 с |
| Выкрут прямых рук  вперед-назад, не более | 60 см | | 60 см | 55 см | 55 см | | 50 см | | 60 см | 60 см | | 55 см | 55 см | 50 см |
| Наклон вперёд, стоя на возвышенности | + | | + | + | + | | + | | + | + | | + | + | + |
| Обязательная техническая программа | 100 м. компл. плавание, 400 м по выбору  100 м. компл. плавание  200 м. компл. плавание | | | 200 м. компл. плавание,  800 м в/ст | | | | | 100 м. компл. плавание 400 м по выбору | | | 200 м. компл. плавание,  800 м в/ст | | |
| Разряд | 3-2 юн | 2-1 юн | | 1юн -III | | III -II | | II-I | 3-2 юн | | 2-1 юн | 1юн -III | III -II | II-I |

**Методика проведения контрольных тестирований**

Для определения уровня общей физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

- челночный бег 3 х 10 м. (оценка координации движений);

- наклон вперёд, стоя на возвышении, см. (оценка гибкости).

Для определения уровня специальной физической подготовленности используются следующие упражнения:

- бросок набивного мяча (1 кг.), см. (оценка скоростно-силовых качеств);

- выкрут прямых рук вперёд – назад, см. (оценка гибкости).

Челночный бег 3 х 10 м.

*Оборудование:* секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 х 50 х 100мм. на расстоянии 10 см друг от друга.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с

Наклон вперёд, стоя на возвышении

*Оборудование:* гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «–». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Бросок набивного мяча

*Оборудование:* набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Учащийся встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Выкрут прямых рук вперёд – назад.

*Оборудование:* гимнастическая палка, сантиметровая лента (рулетка)

Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперёд- назад, держа в руках гимнастическую палку. Даётся три попытки, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

**5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Физкультура и спорт, 1999г.

2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой, 2000г.

3. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003г.

4. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.

5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г.

6. Зенов Б.Д. , Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Физкультура и спорт, 1999г.

7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки.Минск. Высшая школа, 1980г.

8. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов.

9. Бауэр В.Г., Гончаров Е.П. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ 1995г.

10.Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, Москва «Советский спорт»,2004 г.

11.Плавание. Методические рекомендации для тренеров А.В.Козлова 1993г.

12.Семенов Ю.А. Навык плавания каждому. Москва «ФиС» , 1983г.

13.Планирование и построение спортивной тренировки. Москва, 1972г.

14.Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт, Ростов-на-Дону «Феникс» 2001

15.Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г.Минск, 2013.

16.Йен Маклауд Анатомия ПЛАВАНИЯ, ООО «Попурри» г.Минск, 2011.

17. ПЛАВАНИЕ, книга-тренер, Москва, ООО «Издательство»Эксмо», 2013

17.http: //www, minsport. gov, ru/- Министерство спорта Российской Федерации

18.[http://www.olympic.ru/-](http://www.olympic.ru/) Олимпийский Комитет России

19.[http://www.olympic.org/-](http://www.olympic.org/) Международный Олимпийский Комитет

[20.http://ww](http://www)w russwimmirg.ru - Всероссийской федерации плавания

**6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана по плаванию Краснодарского края, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования Ейский район.

**Минимальное количество соревнований в учебном году**

**по этапам подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | НП | | ТЭ | | | | |
| 1год | 2-3год | 1год | 2год | 3год | 4год | 5год |
| 1. | Классификационные соревнования | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Первенства МО Ейский район |  | 2 | 3-4 | 3-4 | 4 | 4 | 4 |
| 3. | Краевые соревнования |  | 1 | 1-2 | 2-3 | 3-4 | 4-5 | 5-6 |
| 4. | Внутришкольные соревнования | 4 | 6 | 5 | 5 | 2 | 1 | 1 |