

Муниципальное автономное учреждение
« Спортивная школа олимпийского резерва № 1 »

Утверждаю
МАУ
«СШОР № 1»
Директор
С.В. Кузьмина
«10» 01 2018



Программа спортивной подготовки по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»

Федеральный стандарт спортивной подготовки
по виду спорта плавание от 03.04.2013 г. № 164

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствование спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

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

Великий Новгород
2018

Содержание.

- Пояснительная записка..... 3
- Нормативная часть..... 5
- Методическая часть.....15
- Система контроля и зачетные требования..... 24
- Перечень информационного обеспечения..... 29
- План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее Программа) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание от 03.04.2013 г. № 164, с учетом особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12. 2013 г. N 1125, Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации"

Программа адаптирована к условиям муниципального автономного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 1» и является основным документом при организации и проведении занятий по плаванию в МАУ «СШОР № 1» (далее – Учреждение). С учетом обновления условий реализации программы, на основе анализа результатов, качества организации тренировочного процессов коррекция программы может осуществляться ежегодно.

Плавание – второй после лёгкой атлетики вид спорта по представительству в олимпийской программе, по числу разыгрываемых медалей.

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. Программа спортивной подготовки предназначена для занимающихся плаванием, проявляющим устойчивую позитивную динамику спортивных результатов, в том числе выполнение разрядных требований, и включает тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства. На каждый этап данной программы зачисляются занимающиеся, показавшие лучшие результаты по итогам аттестации на предыдущем этапе, на основе решения комиссии учреждения.

Цель программы – обеспечить условия для формирования стабильности успешных результатов выступления на всероссийских и международных соревнованиях, судейских навыков и получение звания судьи 1 категории по плаванию; подтверждения нормативов мастера спорта России, выполнение норматива мастера спорта России международного класса; подготовки кандидатов резервного и основного состава для сборной команды Новгородской области и России.

Средства: дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности; совершенствование техники упражнений; обогащение соревновательного опыта, развитие высокого уровня волевых качеств и

психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях.

Тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства выступают этапами подготовки для достижения цели программы посредством реализации полноты объема тренировочной и соревновательной деятельности.

Особенности осуществления спортивной подготовки в плавании:

1) комплектование групп занимающихся, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в строгом соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

2) с учётом специфичности организации занятий на суше и в воде, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка в плавании осуществляется на основе обязательного соблюдения мер безопасности, необходимых для сохранения здоровья занимающихся;

3) спортивная подготовка в плавании на её этапах (тренировочная и соревновательная деятельность) и реализация программы спортивной подготовки (ПСП) (выполнение контрольно-переводных, этапных нормативов спортивной подготовленности, уровень спортивных результатов в избранной специализации) осуществляется с учётом темпов биологического развития и гендерных различий в функционировании физиологических механизмов, обеспечивающих планомерное и поступательное развитие двигательных возможностей квалифицированных спортсменов;

4) формирование механизмов долговременной адаптации к требованиям специализации на этапе высшего спортивного мастерства осуществляется при обязательном условии постепенной интенсификации тренировочной и соревновательной деятельности;

5) спортивная подготовка в плавании предусматривает совершенствование методики, улучшающей анаэробные возможности у пловцов на базе высокого уровня аэробной выносливости в комплексе с применением эргогенических средств, таких как: специализированное питание, фармакологию, физиотерапевтические методы, а также взаимодействия биоклиматических факторов;

6) спортивная подготовка в плавании предусматривает современное материально-техническое обеспечение тренировочного процесса на суше и в воде;

7) спортивная подготовка в плавании на её этапах предусматривает регулярный мониторинг состояния спортсмена с помощью комплекса медико-биологических и психологических измерений;

8) спортивная подготовка в плавании на её этапах предусматривает рациональность вариантов техники плавания с помощью современных технологий, что даёт возможность модифицировать индивидуальную

технику пловца в соответствии с его антропометрическими, гидродинамическими, силовыми и иными индивидуальными возможностями.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Продолжительность каждого этапа в данной программе – от 1 года и более.

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

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 25-30 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 15-20 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 12 | 3-8 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 1-8 |

Максимальная наполняемость спортивных групп зависит от специфики вида спорта, периода и задач подготовки

максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание

| Этапы спортивной подготовки | Наполняемость групп (человек) |
|--|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 25-30 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 15-20 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3-8 |
| Этап высшего спортивного мастерства | 1-8 |

По решению учредителя лица, проходящие спортивную подготовку и зачисленные на этап высшего спортивного мастерства, могут иметь возраст старше 18 лет (или соответственно – 23 лет). Порядок финансирования

расходов на подготовку данных спортсменов определяется Уставом учреждения или решением учредителя. Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования федерального стандарта спортивной подготовки, до окончания тренировочной программы по этапу спортивной подготовки на которой данный спортсмен зачислен, не могут быть отчислены на основании достижения возраста 18 лет (либо более старшего возраста).

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки представлено в таблице 1.

Таблица 1.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки: объем времени (в %) от общего объема)

| | Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|----|--|---------------------------|-------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | | 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 57-62 60 | 52-57 54 | 43-47 45 | 28-42 28 | 12-15 13 | 10-15 13 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 18-22 20 | 23-27 25 | 28-32 29 | 28-42 34 | 40-52 50 | 50-55 50 |
| 3. | Техническая подготовка | 18-22 19 | 18-22 20 | 18-22 18 | 23-27 27 | 15-20 20 | 15-20 20 |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | - | - | 5-7 5 | 5-7 5 | 5-12 10 | 8-12 8 |
| 5. | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 0,5 – 1 1 | 1-3 1 | 3-4 3 | 5-6 6 | 6-7 7 | 7-9 9 |
| | Итого: | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |

С учетом указанных пропорций и динамики спортивных результатов ежегодно составляется индивидуальный план спортивной подготовки занимающегося, индивидуально для каждого.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание представлены в таблице 2

Таблица 2

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание

| Виды соревнований | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
|-------------------|-----------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 6-8 | 9-10 | 10-12 | 9-10 |
| Отборочные | - | 2-3 | 4-5 | 5-6 | 6-8 | 6-8 |
| Основные | - | - | 2-3 | 3-4 | 4-6 | 12-14 |

Режимы тренировочной работы определяются Учреждением по представлению тренера – преподавателя. Могут проводиться совместные тренировки для занимающихся на этапах спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства, общее количество занимающихся - не более 8 человек. Для проведения занятий кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по плаванию допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с занимающимися.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

При тренировочной нагрузке 15 и более часов в неделю, в условиях тренировочных мероприятий или летнего лагеря, возникает необходимость проведения 2-х разовых занятий в день, а на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства одно из трех занятий может быть сдвоенным, т.е. две тренировки с паузой 45 мин для питания и отдыха. В недельный цикл тренировок включаются занятия по общей и специальной физической подготовке, с учетом конкретных задач микроцикла и индивидуальных особенностей спортсмена.

В соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем основным соревнованиям, объемы тренировочных нагрузок снижаются за 2-3 дня, в зависимости от состояния и уровня готовности спортсмена.

Примерный режим тренировочной работы представлен в таблицах 3,4.

Таблица 3

Режим тренировочной работы

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|--------------------|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До 2 лет | Свыше двух лет | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 20 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 7-8 | 9-12 | 9-14 | 9-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 1040 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 364 | 468 | 468 | 468 |

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы,

являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Объем тренировочной нагрузки начиная с этапа тренировочного 2 г.о. может быть сокращен не более чем на 25% от максимального объема тренировочной нагрузки.

Таблица 4

Перечень тренировочных сборов.

| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
|---|---|---|---|--|---------------------------|---|
| | | Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется учреждением, на основе объема муниципального задания |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - | |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - | |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - | |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |

| | | | | | | |
|------|---|------------------------------------|------------|---|---|---|
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, определяются в соответствии с этапом подготовки. Равно как и требования к индивидуальной спортивной подготовке, выполнение которых определяется успешностью сдачи контрольно-переводных нормативов, установленных индивидуально для каждого года, исполнением индивидуальных планов и плана соревновательной деятельности.

Предельные тренировочные нагрузки не превышают максимального объема тренировочной нагрузки (см. таблицу 3, количество часов в неделю). Контроль осуществляется администрацией учреждения.

Требования к спортивной экипировке пловца, к спортивному инвентарю и оборудованию представлены в таблицах 5,6.

Таблица 5

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

| №№ п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчётная единица | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
|--------|--|-------------------|-------------------|--------|-------------------------|
| 1. | Беруши | пар | на занимающегося | 1 | 1 |
| 2. | Костюм (комбинезон) для плавания | штук | на занимающегося | 2 | 1 |
| 3. | Купальник (женский) | штук | на занимающегося | 2 | 1 |
| 4. | Обувь для бассейна (шлёпанцы) | пар | на занимающегося | 2 | 1 |
| 5. | Очки для плавания | пар | на занимающегося | 2 | 1 |
| 6. | Плавки (мужские) | штук | на занимающегося | 2 | 1 |
| 7. | Полотенце | штук | на занимающегося | 1 | 1 |
| 8. | Халат | штук | на занимающегося | 1 | 1 |
| 9. | Шапочка для плавания | штук | на занимающегося | 3 | 1 |

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения
спортивной подготовки по плаванию**

| №№ п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|--|--|----------------------|-----------------------|
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1. | Весы медицинские | штук | 1 |
| 2. | Доска для плавания | штук | 4 |
| 3. | Лопатки для плавания | штук | 8 |
| 4. | Мяч ватерпольный | штук | 1 |
| 5. | Поплавки-вставки для ног | штук | 4 |
| 6. | Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды | штук | 4 |
| 7. | Свисток | штук | 1 |
| 8. | Секундомер | штук | 1 |
| 9. | Скамейка гимнастическая | штук | 1 |
| 10. | Термометр для воды | штук | 1 |

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Открытие групп данной программы производится по согласованию с учредителем (объемом муниципального задания), при условии утверждения списочного состава групп. Количественный и качественный состав групп определяется на основе выполнения нормативов (см. раздел «Система контроля и зачетные требования») по итогам ежегодной аттестации, закрепляется приказом руководителя учреждения.

Критерии отбора в группы программы спортивной подготовки:

- выполнение планируемых показателей соревновательной деятельности и разрядных требований по избранному виду спорта;
- выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на следующем этапе спортивной подготовки;
- освоение теории и методики вида спорта;
- позитивная динамика судейской практики;
- сохранение и укрепление здоровья (отсутствие отрицательной динамики).

Заключение письменного договора между спортивной школой и законным представителем несовершеннолетнего спортсмена, а также спортсменом, достигшим 14 лет обязательно.

Структура годичного цикла.

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

На этапе высшего спортивного мастерства тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В *подготовительном периоде* тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи *общеподготовительного этапа* – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На *специально-подготовительном* этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным и собственно соревновательным.

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 тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышение подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная её реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объёма тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы, и на её организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, её рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объёма интенсивной работы.

Основная задача *переходного периода* – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определённом уровне тренированности для обеспечения максимальной 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.

Структура тренировочного макроцикла – это последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 2-5 микроциклов. В настоящей программе применены микроциклы недельной продолжительности как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путём применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путём применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нём 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 объёму и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарём соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объёму тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определённом объёме 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.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий отчасти представлены в описании структуры годового цикла. Кроме того, с ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяются все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменам.

1. Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших пловцов мира, учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

2. Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена), необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующих им характеристик специальной физической подготовленности.

3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

4. Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена и планируемой. С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции.

В настоящее время к числу важнейших параметров относят:

- время стартовой реакции;
- время прохождения стартового участка (15 м);
- время выполнения поворота (7,5 м до + 7,5 м после поворота);
- время на финише (5 м);
- темп и шаг;

- график изменения скорости плавания по отдельным отрезкам дистанции.

До 1996 г. в качестве стартового и финишного участков обычно принимался отрезок в 10 м. Для стайеров время прохождения финишных 5 м менее важно, чем скорость на последних 100-200 м.

Необходимо учесть, что структура соревновательной деятельности весьма специфична и определяется индивидуальными возможностями спортсмена. Условно выделяют три группы пловцов высокого класса:

1) с эффективным стартом и высокой скоростью преодоления первой половины дистанции;

- 2) с эффективным финишем и второй половины дистанции;
- 3) отличающиеся равномерной подготовленностью, демонстрирующие примерно одинаковый уровень во всех компонентах соревновательной деятельности.

В наименьшей степени варьируют технико-тактические показатели в вольном стиле, причем на коротких отрезках. В наибольшей степени - на 200-метровых дистанциях брасса, дельфина и в плавании на спине.

Тренировочные нагрузки на этапе

Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

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

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

- тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения занимающихся через регистратуру. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;
- тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна;
- выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых - в раздевалки.

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

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

2). Группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведённой части бассейна.

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

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

5). Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок:

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта, каковым является плавание, принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

В приведённой ниже таблице педагогическая квалификация в основном соответствует медико-биологической, но с учётом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп.

Таблица 7

Зоны тренировочных нагрузок в плавании

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

Таблица 8

Средние значения параметров, определяющих зону тренировочной нагрузки

| Зона | Предельное время работы | Пульсовый режим | Уровень молочной кислоты, ммоль/л | Примерная длина дистанции, м |
|------|-------------------------|----------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| V | Менее 30 с | Пульс не учитывается | Не | 10-50 |
| IV | 0,5-4,5 мин. | | учитывается | 50-400 |
| III | 4,5-15 мин. | 4 | 9 и более | 400-1200 |
| II | 15-30 мин. | 3 | 6-8 | 1200-2000 |
| I | Более 30 | 2 | 4-5 | Более 2000 |

| | | | | |
|--|------|-----|---------|--|
| | мин. | 1-2 | Менее 4 | |
|--|------|-----|---------|--|

Таблица 9

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

| Возраст, лет | Пульсовые режимы | | | |
|-----------------|------------------|---------|---------|-----------|
| | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| 14-15 | 140-150 | 150-165 | 165-185 | свыше 185 |
| 16-18 | 130-145 | 145-155 | 155-180 | свыше 180 |
| 19-21 | 120-140 | 140-150 | 150-180 | свыше 180 |

Для оптимального тренировочного эффекта весьма важен выбор объёма и интенсивности нагрузок. В зависимости от задачи – поддержание или повышение уровня физической подготовленности, от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Рекомендуемые показатели годовых суммарных объёмов нагрузки для групп высшего спортивного мастерства:

- спринтеры – 1850-2150 км;
- средневики – 2200-2500 км;
- стайеры – 2400-2700 км.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Для прогнозирования и планирования спортивных результатов рекомендуется осуществлять многолетний мониторинг за физическим развитием, динамикой результатов и показателей подготовленности каждого спортсмена, начиная с периода начальной подготовки.

Основными критериями оценки результативности занятий на этапе высшего спортивного мастерства являются достигнутые результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды России, состояние здоровья спортсмена.

Планирование годичного цикла в группах высшего спортивного мастерства должно быть ориентировано на основную цель данного этапа подготовки пловцов – выведение их на результаты международного уровня.

Основное содержание этого этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма пловцов. Суммарные величины объёма и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 15 и более, резко расширяется соревновательная практика и объём специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

У большинства пловцов резко возрастает доля средств специальной подготовки в общем объёме тренировочной работы и достигают максимума параметры тренировочной работы, соревновательной практики.

Максимальных величин достигают объёмы работы на уровне МПК (3-я зона), максимальной мобилизации анаэробного гликолиза (4-я зона).

Ещё более выражены различия в тренировке спринтеров и стайеров. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

Количество макроциклов в течение года обычно увеличивается до 4-5, а период непосредственной подготовки к главным соревнованиям года приобретает черты отдельного макроцикла. В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов.

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей широко планируются ударные микроциклы с особенно большой нагрузкой на организм. Распространённым вариантом планирования мезоциклов является чередование ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными, в которых широко применяются средства восстановления и активного отдыха.

На этом этапе широко реализуются всевозможные внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки пловцов – различные средства восстановления и стимуляции работоспособности, в том числе горная подготовка и подготовка в условиях искусственной гипоксии.

Техническое совершенствование пловцов на рассматриваемом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых – применение кино- и видео- техники.

Значительные резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки пловцов высокого класса – в управлении процессом их подготовки с тщательным учётом особенностей структуры соревновательной деятельности и подготовленности, а также индивидуальных особенностей.

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

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов,

выявление возможностей достижения запланированного спортивного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена. Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Рекомендации по организации психологической подготовки. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Методы и формы психологической подготовки:

1. Информирование спортсменов об особенностях развития их личностных особенностей (по результатам диагностики) и особенностей команды;
2. Индивидуальные консультации по психологическим проблемам, выявленным в процессе тренировок и соревнований.
3. Психологический тренинг.
3. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стресс-ситуаций с применением методов секундирования.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение трех психолого-педагогических задач:

- формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;
- обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);

· создание необходимого уровня устойчивости.

Для решения этих задач, в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки (например, саморегуляция дыхания), метод отвлечения, метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условия предстоящих соревнований, применяются приемы секундирования в ходе контрольных тренировок и др.

Планы применения восстановительных средств.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 2,5 ч. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов.

В планировании и организации восстановительных мероприятий, кроме тренера, принимает и спортивный врач.

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

Педагогические средства восстановления включают в себя:

- *рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро - и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха; правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона).* Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена.
- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;
- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах тренировки;

- разработка методики физических упражнений, направленной на ускорение восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

Режим дня спортсмена составляется с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом соблюдается оптимальность сочетания учебных и тренировочных занятий.

Организация питания. Питание спортсмена подчинено определенному режиму. В период напряженных тренировок организуется многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки с повышенной биологической активностью).

Использование естественных факторов природы. Выезды на лоно природы, экскурсии рассматриваются как обязательная часть восстановительных мероприятий.

Психологические средства восстановления.

Используется обучение приемам психоэмоциональной саморегуляции, аутотренинга, формируются навыки снятия психоэмоционального постсоревновательного напряжения. При наличии соответствующего финансирования не менее 1 раза в год спортивным психологом проводится тренинг.

Медико-биологическая средства восстановления: рациональное питание, фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли, физио - и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление (ЛОК), бани (сауны), оксигенотерапия и другие.

Используются бани и сауны, все виды массажа как ручной так и аппаратный (вибрационный, гидромассаж, баромассаж т. д.), а также комбинированный. Нашли себе применение также сегментарный (по зонам Захарьина-Чеда) и точечный. Точечный массаж по существу аналогичен иглоукалыванию и проводится по биологически активным точкам поверхности тела.

Фармакологические препараты используются по рекомендации врача.

План антидопинговых мероприятий

В рамках статьи 26 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» обозначена недопустимость применения допинговых средств и методов в спортивных соревнованиях и тренировочного процесса. Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по плаванию, в обязательном порядке проходят процедуру допинг-контроля в рамках участия в соревнованиях российского и международного уровня, при прохождении тренировочных мероприятий в рамках подготовки сборных команд России в соответствии с

графиком Федерации России по плаванию. Наличие отдельного плана антидопинговых мероприятий СДЮСШОР № 1 не предполагается.

План инструкторской и судейской практики является ежегодным обновляемым компонентом программы (Приложение 3 – на текущий календарный год).

Для этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

Поэтому занимающийся на данном этапе должен принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря не реже 10 раз ежегодно. Планирование и распределение занимающихся по видам спортивных соревнований осуществляет тренер – преподаватель ежегодно после утверждения Плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий СДЮСШОР № 1 на текущий календарный год (см. раздел 6) и включается в План инструкторской и судейской практики до ____.

Учащиеся этапа высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группе начальной подготовки. Планирование и распределение занимающихся по учебным группам происходит после формирования групп и включается в План инструкторской и судейской практики до 15 октября ежегодно.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Система контроля основана на критериях отбора в группы программы спортивной подготовки:

- выполнение планируемых показателей соревновательной деятельности и разрядных требований по избранному виду спорта;
- выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на следующем этапе спортивной подготовки;
- освоение теории и методики вида спорта;
- позитивная динамика судейской практики;

- сохранение и укрепление здоровья (отсутствие отрицательной динамики).

В процессе контроля используются данные, необходимые для учета индивидуальных особенностей спортсменов (таблица 6). Контроль за результатами программы осуществляется ежегодно в процессе аттестации (комиссия создается приказом по учреждению) на основе нормативов для каждого этапа (таблицы 10,11,12) и выполнения индивидуального плана.

Лицам, проходящим спортивную подготовку в рамках данной программы, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Таблица 10

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | юноши | девушки |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м) |
| | Челночный бег 3x10м (не более 10,0с) | Челночный бег 3x10м (не более 10,5с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад | Выкрут прямых рук вперед-назад |
| | Наклон вперед стоя на возвышении | Наклон вперед стоя на возвышении |

Таблица 11

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|----------------------------|
| | юноши | девушки |
| Скоростно- | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0) | Бросок набивного мяча 1 кг |

| | | |
|---------------------------|--|--|
| силовые качества | м) | (не менее 3,5 м) |
| | Челночный бег 3x10м (не более 9,5с) | Челночный бег 3x10м (не более 10,0с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60см) |
| | Наклон вперед стоя на возвышении | Наклон вперед стоя на возвышении |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа* | Обязательная техническая программа* |

Таблица 12

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------------|--|--|
| | юноши | девушки |
| Скоростно- силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м) |
| | Челночный бег 3x10м (не более 9,5с) | Челночный бег 3x10м (не более 10,0с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |

| | | |
|---------------------------|--|--|
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа* | Обязательная техническая программа* |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

* Обязательная техническая программа включает в себя оценку техники плавания, стартов и поворотов на дистанции 100 м к/пл

Таблица 13

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

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------------|--|---|
| | юноши | девушки |
| Скоростно- силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м) |
| | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 сек.) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 сек.) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| | Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг) | Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28 кг) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперёд- назад (ширина хвата не более 40 см) | Выкрут прямых рук вперёд- назад (ширина хвата не более 40 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное | Мастер спорта России, Мастер спорта России | |

Для контроля освоения теории и методики плавания в рамках аттестации проводится собеседование на основе представленного перечня вопросов.

Этап начальной подготовки.

1. Российские спортсмены – пловцы.
2. Значение физкультуры для укрепления здоровья и физического развития.
3. Формы организации и характерные особенности периодов спортивной тренировки.
4. Нормативы по видам подготовки.
5. Правила поведения в бассейне, спортивном зале.
6. Влияние физических упражнений на организм человека.
7. Правила гигиены до и после тренировки.
8. Значение соблюдения режима дня для юного спортсмена. Виды активного отдыха.
9. Особое значение питания для растущего организма. «Вредные» продукты.
10. Правила поведения на тренировке.
11. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Тренировочный этап.

1. Примеры достижений российских спортсменов – пловцов.
2. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.
3. Значимость единства общей и специальной подготовки, физической, технико-тактической и психологической подготовки.
4. Средства спортивной тренировки. Тренировочная нагрузка.
5. Значение и формы контроля и самоконтроля.
6. Федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию.
7. Требования, нормы и условия выполнения ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию.
8. Органы дыхания, кровообращения, опорно-двигательного аппарата и влияние на них плавания.
9. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления (частота пульса, дыхания);
10. Личная гигиена пловца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.
11. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Психогигиена, значение психологической установки.
12. Значение закаливания для укрепления иммунитета, принципы и средства закаливания (солнце, воздух, вода).

13. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия.
14. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

1. Примеры достижений российских спортсменов – пловцов на международных соревнованиях за последний год.
2. Возможности для занятий физической культурой и спортом в Великом Новгороде, виды спорта, развиваемые в Новгородской области и известные спортсмены – новгородцы.
3. Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Методы построения тренировочного занятия.
4. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.
5. Общероссийские антидопинговые правила.
6. Правила организации и судейства квалификационных соревнований по плаванию.
7. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий плаванием.
8. Гигиена мест проживания и занятий спортом (спортзал, бассейн).
9. Понятие о методах саморегуляции спортсмена.
10. Методы закаливания.
11. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях.
12. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Показания и противопоказания к массажу.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Литература:

- Абсаямов Т. М., Тимакова Т. С. Научное обеспечение подготовки пловцов. – Москва, «ФиС», 1983
- Зациорский В. М. Биомеханика плавания. Москва. «ФиС». 1981
- Макаренко Л. П. Техническое мастерство пловцов. – Москва, «ФиС», 1975.
- Козлов А.В., Орехов Е.Ф. Обучение и совершенствование спортивных способов плавания. - СПб, ООО «Копи-Р Групп», 2010
- Плавание. Журнал Федерации плавания России. <http://www.russwimming.ru/node/12841>
- Платонов В. Н., Вайцековский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. Москва. «ФиС». 1983

- Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. Москва. «ФиС», 1990.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание/(утв.приказом Министерства спорта РФ от 3 апреля 2013 г.№ 164).
- Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. М.: Физкультура и спорт,1988.-272 с.

Интернет – источники.

- Всероссийская Федерация плавания. <http://www.russwimming.ru/>
- Департамент по физической культуре и спорту Новгородской области. <http://www.sportnov.ru/>
- Управление по физической культуре и спорту Администрации Великого Новгорода. <http://novgorodsport.ru/>
- Официальный сайт МАОУДО «СДЮСШОР № 1». <http://sdushor1sila.narod.ru/>
- Стиль чемпионов - видео о технике плавания легендарных пловцов.<http://plavaem.info/video-style-chempionov.php>
- Техника плавания. Сильнейшие пловцы мира. Вольный стиль.<http://www.youtube.com/watch?v=dHq6oJfHmZA>
- Группа «Вконтакте». Всероссийская Федерация плавания.http://vk.com/official_vfp

Аудиовизуальные средства.

- Стили плавания <http://www.youtube.com/watch?v=2jGAsC92wcI>
- Брасс. Обучающее видео. http://www.youtube.com/watch?v=r_WlrwLuhU
- Брасс-техника. Старты и повороты. Комментарии ЦСКА.<http://www.youtube.com/watch?v=QA4UWVDQ3FI>
- Видефильм «Восток-Запад»(1999), Россия-Франция-Болгария.
- Презентации. «Конфликты в спорте», «Проблемы мотивации в спорте», «Навыки психоэмоциональной регуляции».

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и

международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Новгородской области, Великого Новгорода. План на текущий календарный год – Приложение 1.