

СОДЕРЖАНИЕ

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование раздела</i>	<i>стра ница</i>
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	4
2.1	Продолжительность этапов обучения, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы обучения и минимальное количество обучающихся в группах.	5
2.2	Объем соревновательной деятельности. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «плавание в ластах – подводный спорт»	6
2.3	Предельные тренировочные нагрузки	7
2.4	Режим тренировочной работы.	7
2.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся	11
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	15
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	15
3.2	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	17
3.3	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	23
3.4	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	24
3.5	Рекомендации по организации психологической подготовки	26
3.6	Планы теоретической подготовки	28
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	34
4.1	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе обучения	34
4.2	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки	35
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	41
5.1	Список литературных источников	41
5.2	Перечень аудиовизуальных средств	42
5.3	Перечень интернет -ресурсов	42

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Плавание в ластах – подводный спорт» (далее - Программа) разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт приказ Министерства спорта Российской Федерации № 306 от 01 апреля 2015г.

При разработке были использованы следующие нормативные документы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522);

Письмо от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554 о направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации Министерства спорта Российской Федерации;

Устав ОУДО УСЦ РО ДОСААФ России Брянской области;

Всероссийский реестр видов спорта.

Подводный спорт - молодой вид спорта. Энтузиасты подводного спорта получили благоприятную возможность проявить себя не только в качестве физически подготовленного спортсмена, но и как грамотного специалиста владеющего своим снаряжением. Большинство спортсменов занимается подводным спортом, благодаря большому разнообразию в желаниях быть частью подводного мира со своими скоростными качествами, с той пластичностью, которой обладает большинство млекопитающих и рыб, той способностью свободно жить и передвигаться в воде. В 1959 году была образована Федерация подводного спорта СССР. Подводный спорт включили в Единую спортивную классификацию (ЕВСК) и стали проводиться официальные соревнования.

Советские спортсмены всегда завоёвывали передовые позиции, что способствовало популяризации среди молодёжи. Сейчас российские подводники по плаванию в ластах занимают наивысшие места на большинстве дистанций и являются сильнейшими в мире. Каждый год увеличивается число занимающихся этим видом спорта, что способствовало признанию международным Олимпийским комитетом.

На данном этапе своего развития подводный спорт включает в себя такие дисциплины:

- плавание в ластах (скоростное плавание и марафонские заплывы);
- подводное ориентирование;
- апноэ (фридайвинг, выполнение дистанций на задержке дыхания);
- подводная стрельба;
- дайвинг.

Плавание в ластах является самой массовой и популярной из дисциплин подводного спорта, в которой необходимо преодолеть дистанцию с наименьшим временем. Согласно правилам соревнований спортсмен движется на поверхности воды или под водой, благодаря своей мускульной силе и ластам.

В программу соревнований по плаванию в ластах включены такие дистанции: 50, 100, 200, 400, 800 и 1500 м плавание в ластах на поверхности воды с дыханием через трубку (плавание в ластах по поверхности), 100 и 400 м плавание в ластах с дыханием из акваланга (подводное плавание), 50 м плавание с произвольной задержкой дыхания (ныряние), 4х100 м и 4х200 м эстафетное плавание, в которых участвуют команды, из 4-х спортсменов поочерёдно проплывающих свои этапы в плавании в ластах по поверхности с дыханием через трубку.

Спортсмены используют для плавания ласты фабричного производства и моноласты, трубки и маски, изготовленные ручным способом. С 1962 года, когда

моноласт был изобретён инструктором по подводному спорту Суэтиным (он начинался от талии и имитировал хвост дельфина), этот плавниковый движитель претерпел несколько периодов его усовершенствования и модернизации. Одно не изменно - пластина из стеклотекстолита в виде полуэллипса и резиновые бортики шайбы. Подводники, использующие ласты плывут способом кроль, а в моноласте спортсмен использует технику плавания дельфин без движений руками (руки вытянуты вверх для полной обтекаемости).

Особенности и специфика организации тренировочного процесса в плавании. Основной объём тренировочного процесса спортивной подготовки осуществляется в плавательных бассейнах 25м или 50м.

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

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

Тренировочный процесс в учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (44 недели в условиях УСЦ и 8 недель в условиях самостоятельной работы в летний период активного отдыха).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой Всероссийской спортивной классификации.

Зачисление лиц в Учреждение, на этапы Программы производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) на имя руководителя (директора), при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по плаванию. Зачисление в Учреждение оформляется приказом руководителя.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы определяет структурную систему спортивной подготовки и конкретизирует показательные характеристики для обучающихся.

Цели Программы:

- сформировать стойкий интерес к регулярным занятиям плаванием и подводным спортом для достижения максимальных результатов на спортивных соревнованиях;
- воспитывать всесторонне развитых и активных граждан общества готовых защищать Родину и плодотворно трудиться в любой сфере деятельности;
- отвлечь детей и подростков от пагубного влияния улицы и вредных привычек.

Основные принципы обучения и проведения занятий:

- соответствие современным условиям жизни;
- учет индивидуальных особенностей;
- уважение личности ребенка;
- создание ситуации успеха.

Основная форма - учебно-тренировочные занятия, соревнования.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- развитие физических данных;
- воспитание морально-волевых качеств;

- приобщение к здоровому образу жизни, организация досуга;
- освоение жизненно - необходимых навыков военно-прикладного характера;
- подготовка спортсменов для участия в соревнованиях различного ранга;
- подготовка из числа спортсменов инструкторов и судей по водным видам спорта.

Реализация поставленных задач будет осуществляться посредством:

- теоретических занятий;
- систематических занятий и тренировок;
- качественным проведением учебно-тренировочного процесса;
- построением учебно-тренировочных занятий с учетом техники безопасности, состояния здоровья воспитанников, их возраста и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем занимающихся.

2.1 Продолжительность этапов обучения, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы обучения и минимальное количество обучающихся в группах.

Таблица №1

Этапы обучения	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	3	6	14-15
Тренировочный этап (ТЭ)	5	9	10-14
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	без ограничений	12	4-5

Структура системы многолетней подготовки представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

При реализации Программы устанавливаются следующие этапы и периоды:

Этап начальной подготовки (НП). В группы начальной подготовки принимаются обучающиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта плавание в ластах (имеющие письменное разрешение врача). Минимальный возраст для зачисления в группы НП - 6 лет. Продолжительность этапа – 3 года.

Задачи этапа: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, начальное обучение плаванию, обучение технике спортивных способов плавания, обучение технике плавания и ныряния в ластах, выполнение юношеского разряда по плаванию в ластах.

Тренировочный этап (ТЭ). Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, проявивших способности в виде спорта плавание, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших нормативы по общей физической и специальной подготовке. Продолжительность этапа – 5 лет. Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется на основании результатов выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Минимальный возраст для зачисления в группы ТЭ – 9 лет.

Задачи этапа: укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, разносторонняя физическая подготовка, совершенствование техники спортивного плавания и скоростного плавания в ластах, а также:

- на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных спортсменов массовых разрядов, способных регулярно заниматься водными видами спорта;

- фундаментальная подготовка одарённых спортсменов к последующей углублённой специализации в избранном виде подводного спорта.

Указанные задачи решаются путём реализации учебного плана с учётом календаря соревнований, настоящей программы и нормативов соревнований для данной возрастной группы.

Обучение и совершенствование техники подводного плавания на этапе базовой подготовки идёт по пути использования большого арсенала средств и методов из спортивного плавания, что обеспечивает в дальнейшем образование современной техники плавания и ныряния в ластах.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы формируются из лиц успешно прошедших подготовку на тренировочном этапе и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Минимальный возраст для зачисления в группы СС - 12 лет.

Задачи этапа: теоретическая подготовка в овладении технической и тактической подготовленностью в избранных дисциплинах, дальнейшее укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение скоростных и координационных способностей, совершенствование техники и тактики в избранных видах упражнений и дистанций, выполнение норматива Мастера спорта по плаванию в ластах девушками и юношами.

2.2 Объем соревновательной деятельности.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «плавание в ластах – подводный спорт»

Таблица №2

Виды соревнований	Этапы и годы обучения					
	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	5-6	12-14

Система соревнований, является важной частью подготовки обучающихся. Распределение времени на основные разделы по годам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

-соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;

-соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской

спортивной классификации и правилам вида спорта плавание в ластах – подводный спорт;
 -наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований используется в качестве основания для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов.

2.4 Предельные тренировочные нагрузки

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы обучения				этап совершенствования спортивного мастерства
	этап начальной подготовки		тренировочный этап		
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28
Количество тренировок в неделю	3	5	6-8	9-12	14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456
Общее количество тренировок в год	156	260	364-416	468-624	728

2.4 Режим тренировочной работы.

Тренировочный процесс в учреждении начинается 1 сентября и ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (44 недели в условиях УСЦ и 8 недель в условиях самостоятельной работы в летний период активного отдыха).

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Зачисление на определенный этап обучения, перевод обучающихся в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) Учреждения на основании решения педагогического совета с учетом стажа занятий, уровнем спортивных результатов, выполнения нормативов общей физической, специальной физической подготовки, иных спортивных нормативов.

При объединении в одну обучающихся разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Перевод обучающихся, в том числе досрочно, на следующий этап обучения (в другую группу обучения) осуществляется приказом директора (руководителя) Учреждения, на основании решения педагогического совета в соответствии с результатами сдачи нормативов общей физической, специальной физической подготовки, иных спортивных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Если на одном из этапов обучения, результаты не соответствуют требованиям, установленными Программой, перевод на следующий этап обучения не допускается.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, решением педагогического совета, может предоставляться возможность продолжить обучение на том же этапе повторно.

Обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета, при персональном разрешении врача.

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

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия считается в академических часах (45 мин) не должна превышать:

- в группах начальной подготовки – 2-х часов
- в тренировочных группах (начальной специализации) - 3-х часов;
- в тренировочных группах (углубленной специализации), в группах совершенствования спортивного мастерства, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Таблица №4

Учебный план УЧЕБНО-СПОРТИВНОГО ЦЕНТРА ДОСААФ РОССИИ Брянской области
по программе ПЛАВАНИЕ подраздел (плавание в ластах – подводный спорт)

Разделы	Этапы			тренировочный (ТЭ)					совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
	начальной подготовки (НП)			До двух лет		Свыше двух лет			весь период
	первый год подготовки	свыше первого года подготовки		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Минимальный возраст для зачисления	6			9					12
Наполняемость групп (человек)	14-15	14-15	14-15	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	4-7
Количество часов в неделю	6	9	9	14	14	20	20	20	28
Количество тренировок в неделю	3	5	5	7	7	9	9	9	14
Общее количество тренировок в год	156	260	260	364	364	468	468	468	728
Общее количество часов в год	312	468	468	728	728	1040	1040	1040	1456
Общая физическая подготовка (ОФП) (часов в год)	185	253	253	314	314	333	333	333	276
Специальная физическая подготовка (СФП) (часов в год)	62	117	117	211	211	333	333	333	700
Техническая подготовка (часов в год)	62	89	89	137	137	260	260	260	262
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(часов в год)	-	-	-	44	44	62	62	62	131
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (ИСП) (часов в год)	3	9	9	22	22	52	52	52	87
Медицинское обследование	2 раза в год								

Условные обозначения: ОФП – общая физическая подготовка, СФП и СПП - специальная физическая и техническая подготовка. СО - спортивно-оздоровительная подготовка, НП- начальная подготовка, УТ- учебно-тренировочная подготовка, СС – этап спортивного совершенствования, ВСМ этап высшего спортивного мастерства

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ УЧРЕЖДЕНИЯ

Этап обучения	Периоды подготовки	Год подготовки	Возраст для зачисления (лет)	Продолжительность этапов (в годах)	Наполняемость групп (человек)	Объем тренировочной нагрузки				
						Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Продолжительность 1 тренировки (час)	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Этап начальной подготовки (НП)	До года	1	6 лет	до 3 лет	14-15	6	3	2	312	156
	свыше года	2				9	5	2	468	260
		3								
Тренировочный этап (ТЭ)	До двух лет	1	9 лет	до 5 лет	10-14	14	7	3	728	364
		2								
	Свыше двух лет	3				20	9	4 (при 2-х разовых тренировках – 3)	1040	468
		4								
		5								
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	весь период	весь период	12 лет	Без ограничений	4-7	28	14	4 (при 2-х разовых тренировках – 3)	1456	728

2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся

- медицинские требования к обучающимся.

Лицо, желающее пройти обучение по виду спорта плавание в ластах – подводный спорт, может быть зачислено в учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра (в детской поликлинике) и допуска врача (педиатра) к занятиям.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- периодические медицинские осмотры;
- медицинский осмотр во врачебно - физкультурном диспансере;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Обучающиеся два раза в год проходят медицинский осмотр. В начале учебного года - медицинский осмотр (в детской поликлинике) и получают допуска врача (педиатра) к занятиям. В середине учебного года - во врачебно-физкультурном диспансере. (Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы).

В случае если по результатам указанных медицинских осмотров обучающемуся, будет противопоказано заниматься спортом (плаванием в ластах – подводным спортом), Учреждение обязано на этом основании прекратить обучение.

Максимальный возраст обучающихся по Программе – 60 лет.

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.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности пловцов для девочек и мальчиков представлены в таблицах № 5, 6.

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

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Оптимальные (сенситивные) возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек

Таблица №5

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-16	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические способности				С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С	

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

Оптимальные (сенситивные) возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного

развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности мальчиков

Таблица №6

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-16	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические способности				С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С	

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В методической части настоящей Программы определена направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы врачебного -педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике и т.д. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Расписание занятий (тренировок) для обучающихся составляется учреждением по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях и федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание в ластах – подводный спорт.

Структурной единицей тренировочного процесса является отдельное тренировочное занятие, в ходе которого используются различные средства и методы тренировки, направленные на решение задач физической, технико-тактической и других видов подготовки.

Структура тренировочного занятия определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного тренировочного занятия, закономерные колебания функциональной активности, лиц, проходящих спортивную подготовку в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки тренировочного занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений.

Деление тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В подготовительной части: разминка, вработывание – выход на необходимую функциональную активность систем и органов спортсмена. В основной части: решение тренировочных задач данного занятия. В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма спортсмена и приведение его в состояние, близкое к дорабочему.

В подготовительной части тренировочного занятия проводятся водно-организующая часть, общая и специальная разминка. Выполнение разминки (комплекса специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма.

Во второй части разминки принимают специально-подготовительные и имитационные упражнения. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, которые определяют эффективность его деятельности в основной части тренировочного занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность.

Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношения зависят от индивидуальных особенностей лиц, проходящих спортивную подготовку, характера

предстоящей работы, условий внешней среды. Как правило, подготовительная часть занимает 10 – 15 % от общего времени тренировочного занятия.

В основной части тренировочного занятия решаются его главные задачи. Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разные по величине и направленности тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые).

Продолжительность основной части тренировочного занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки.

Подбор упражнений, их число определяет направленность тренировочного занятия и его нагрузку. Основная часть составляет в среднем 2/3 времени от продолжительности всего занятия (70 – 75 %).

В заключительной части тренировочного занятия постепенно снижается интенсивность работы для того, чтобы привести организм спортсмена в состояние, близкое к дорабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: малоинтенсивные упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части тренировочного занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса на **этапе начальной подготовки** являются обучение и совершенствование техники плавания спортивными способами, техники стартов и поворотов, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и координации движений. В качестве начального этапа обучения хорошо зарекомендовала себя 36-урочная программа обучения.

Основной направленностью тренировочного процесса на **тренировочном этапе** являются:

- развитие подвижности в суставах, аэробных возможностей с помощью средств ОФП, постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;
- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

Тренировочный процесс на **этапе совершенствования спортивного мастерства** должен обеспечить предпосылки для максимальной реализации индивидуальных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высоких результатов.

На этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Планирование спортивной подготовки, даже для спортсменов одной специализации, принимает все более индивидуализированный характер.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в бассейнах и залах для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистрацию по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить

лиц, проходящих спортивную подготовку с правилами техники безопасности при проведении занятий по плаванию.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа лиц, проходящих спортивную подготовку в каждой группе сверх установленной нормы.

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

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

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения лиц, проходящих спортивную подготовку через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

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

3. Выход лиц, проходящих спортивную подготовку из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время спортивной подготовки и соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку:

1. Присутствие лиц, проходящих спортивную подготовку в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

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

3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности.

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

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящих спортивную подготовку, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести их из воды.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам обучения, и рассчитаны на 52 недели (44 недели в условиях УСЦ и 8 недель в условиях самостоятельной работы в летний период активного отдыха), с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

ОФП – общая физическая подготовка;

СФП - специальная физическая подготовка;

Техническая подготовка;

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;

Соревнования (контрольные, отборочные, основные);

ИСП - инструкторская и судейская практика

**ГОДОВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-й ГОД ПОДГОТОВКИ**

Таблица 7

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				45 - 52					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		41	42	43	44	
ОФП	185	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	42
СФП	62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
Техническая подготовка	62	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Соревнования (контрольные)	3	1															1																								1					-	
Медицинское обследование	-	2 раза в год																																													
Всего часов	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	36	

Условные обозначения: ОФП – общая физическая подготовка, СФП - специальная физическая подготовка.

**ГОДОВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-й, 2-й ГОД ПОДГОТОВКИ**

Таблица 9

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль				Март					Апрель					Май					Июнь				45 - 52	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44		
ОФП	314	5	5	6	5	6	5	4	5	5	5	6	3	6	4	6	3	6	6	5	5	5	5	6	4	6	3	5	3	6	4	6	5	6	3	6	5	5	3	6	5	4	5	6	4	97	
СФП	211	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	-	
Техническая подготовка	137	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Соревнования (контрольные, отборочные, основные) ИСП	22	1						2					2		1		2					1				1		2								2				2			2			1	-
Медицинское обследование	-	2 раза в год																																													
Всего часов	728	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	84	

Условные обозначения: **ОФП** – общая физическая подготовка, **СФП** - специальная физическая подготовка, **ИСП** - инструкторская и судейская практика.

**ГОДОВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (УГЛУБЛЕННАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) 3-й, 4-й, 5-й ГОД ПОДГОТОВКИ**

Таблица 10

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				45 - 52							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		41	42	43	44			
ОФП	333	5	6	6	5	7	6	3	5	6	3	6	3	4	3	4	3	6	5	4	5	3	5	6	3	6	3	6	3	5	3	6	3	5	3	4	6	3	5	4	6	4	5	5	3	133			
СФП	333	7	7	7	8	7	7	7	7	8	7	7	7	8	7	8	7	7	8	7	8	6	8	8	6	8	6	8	6	8	6	8	7	8	7	8	7	7	8	6	7	7	8	8	7	-			
Техническая подготовка	260	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	5	6	5	6	5	6	6	6	5	6	5	6	6	6	5	6	5	6	5	6	5	6	-			
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	62	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	-			
Соревнования (контрольные, отборочные, основные) ИСП	52	2						3			3	3			3		3			2	3					3	3		3	3					3	3			3	3		3			3	-			
Медицинское обследование	-	2 раза в год																																															
Всего часов	1040	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	120

Условные обозначения: **ОФП** – общая физическая подготовка, **СФП** - специальная физическая подготовка, **ИСП** - инструкторская и судейская практика.

**ГОДОВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 1-й, 2-й ГОД ПОДГОТОВКИ**

Таблица 11

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				45 - 52				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		41	42	43	44
ОФП	276	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	104
СФП	700	14	16	13	15	13	15	11	15	11	16	11	15	12	16	10	15	12	16	11	17	12	15	12	15	11	15	13	15	13	15	11	16	11	15	12	16	11	16	11	15	13	15	11	15	72
Техническая подготовка	262	5	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	5	6	6	5	6	6	6	5	6	5	6	6	5	6	6	6	5	6	6	5	6	5	6	6	6	-
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	131	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	-
Соревнования (контрольные, отборочные, основные) ИСП	87	2		2		3		5		4	4		3		5		3		4		3		4	3		5		3		4		4	5		3		4		6		3		5		-	
Медицинское обследование	-	2 раза в год																																												
Всего часов	1456	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	168

Условные обозначения: **ОФП** – общая физическая подготовка, **СФП** - специальная физическая подготовка, **ИСП** - инструкторская и судейская практика.

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

Врачебно - педагогический, психологический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого обучающихся.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (выполнение планов тренировочных и соревновательных нагрузок, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень общей и специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение лечебно-профилактических процедур, восстановительных мероприятий и т.д.).

Виды комплексного контроля: предварительный, этапный, текущий, оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Предварительный контроль – проводится обычно в начале тренировочного года. Он предназначен для изучения состава обучающихся (состояние здоровья, физической подготовленности, спортивной квалификации). Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения.

Этапный контроль - позволяет оценить этапное состояние обучающихся, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки .

Текущий контроль - направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль - предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся 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 возможности достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на тренировочных занятиях и 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.

Для правильной организации тренировочного процесса тренеру необходима помощь спортивного врача.

Врачебный контроль — раздел медицины, призванный исключить условия, при которых могут проявляться отрицательные воздействия спортивных занятий и мероприятий на организм лиц, проходящих спортивную подготовку, содействуя наилучшему использованию средств спортивной подготовки для укрепления здоровья,

повышения функциональных возможностей и общей работоспособности организма, достижения высоких спортивных результатов. В его задачу входит оценка здоровья, физического развития и функционального состояния организма, а также изучение изменений, возникающих в нем под влиянием систематических тренировочных занятий.

Врач должен не только контролировать состояние здоровья, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

В процессе спортивной подготовки важно *контролировать психологическое* состояние спортсменов. При этом учитываются:

- устойчивый интереса к занятиям спортом, прочность установки на тренировочную деятельность, проявление волевых качеств спортсмена;
- эмоциональные свойства личности, коммуникативные свойств личности, интеллект спортсмена.

Данные комплексного контроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

3.4 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Этап начальной подготовки (НП).

Задачи подготовки:

- ознакомление с видом спорта;
- обучение спортивному плаванию и плаванию в ластах;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр и др.;

Тренировочный год условно можно разбить на 2 ступени. В первой ступени проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. В качестве начального обучения плаванию хорошо зарекомендовала себя 36-урочная программа. И далее проходит изучения снаряжения и обучения плаванию в ластах.

Занятия на 2-м и 3-м году подготовки в основном направлены на совершенствование техники плавания в ластах, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде. Постепенно начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: разнообразные упражнения, повороты «кувырок» и «маятник». Используются дистанции до 400 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200м, 4-8 x 100м, 4-6 x 50м, 6-10 x 25м чередуя способы, упражнения и темп.

Тренировочный этап

Задачи подготовки:

- на основе разносторонней базовой тренировки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.
- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;

- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

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

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

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

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

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

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи подготовки

- развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;

- развитие специальной силовой выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40-50% от максимального, развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;

- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;

- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;

- выбор узкой специализации;

- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

Тренировка на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей. 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.

3.5 Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться.

План психологической подготовки (этап начальной подготовки)

Таблица № 12

№ п/п	Мероприятия психологической подготовки	Этап начальной подготовки (НП)		
		1-й	2-й	3-й
1	Формирование интереса к спорту.	+	+	+
2	Формирование нравственных и волевых качеств.	+	+	+
3	Формирование положительных межличностных отношений в спортивном коллективе.	+	+	+
4	Развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.	+	+	+

На этапе начальной подготовки основное внимание должно уделяться формированию интереса к спорту, нравственных и волевых качеств, а также специфических, необходимых в спорте положительных межличностных отношений в спортивном коллективе, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля. (Трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе).

План психологической подготовки (тренировочный этап)

Таблица № 13

№ п/п	Мероприятия психологической подготовки	Тренировочный этап (ТЭ)				
		Годы обучения				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Развитие спортивного интеллекта.	2	2	4	3	3
2	Развитие волевых черт характера.	3	2	4	3	3
3	Развитие способности к саморегуляции.	2	2	3	4	3
4	Развитие способности к взаимодействию в спортивной команде.	2	2	3	4	3
5	Развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий.	3	3	3	3	4

6	Создание общей психологической подготовленности к соревнованиям.	2	3	3	3	4
	Всего часов:	14	14	20	20	20

План психологической подготовки
(этап совершенствования спортивного мастерства)

Таблица № 14

№ п/п	Мероприятия психологической подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	
		Годы подготовки	
		1-й	2-й
1	Совершенствование волевых черт характера.	11	11
2	Совершенствование специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления.	11	11
3	Совершенствование способности к саморегуляции, нормированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности.	11	11
4	Совершенствование способности к нервно-психическому восстановлению.	11	11
	Всего часов:	44	44

На тренировочном этапе акцент делается на развитие спортивного интеллекта, волевых черт характера, способности к взаимодействию в спортивной команде, к саморегуляции, развитию оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, созданию общей психологической подготовленности к соревнованиям.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, нормированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

Основные методы и приемы психологической подготовки:

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 спортсмена.

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений. Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или 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.

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.

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.

3.6. Планы теоретической подготовки

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме лица, проходящие спортивную подготовку должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст лиц, проходящих спортивную подготовку и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью источников в Интернете.

Группы начальной подготовки 1-й год.

Лекция 1

Техника безопасности и правила поведения во время занятий плаванием в ластах:

- допуск к занятиям, места проведения занятий, требования к одежде, купальным и туалетным принадлежностям, количество занимающихся и строгий учёт, организация и

проведение занятий, соблюдение дисциплины, признаки переохлаждения, использование поддерживающих средств.

Роль и задачи ДОСААФ.

- история создания ДОСААФ, подготовка допризывной молодёжи к службе в армии и на флоте, профессиональная подготовка, спортивная деятельность, развитие авиационных, технических и военно-прикладных видов спорта, воспитание патриотизма, знаменитые воспитанники ДОСААФ.

Лекция 2.

Значение плавания и подводного плавания:

- закаливание, снижение простудных заболеваний, профилактика нарушений осанки, приобретение навыка умения плавать, способы плавания и плавания в ластах, ныряние, применение снаряжения для плавания в ластах (комплекты №1 и №2), прикладное значение.

Гигиена и самоконтроль:

- режим дня во время занятий физической культурой и спортом, режим питания, гигиена сна, уход за кожей и волосами, гигиена полости рта, уход за ногами, значение водных процедур, закаливание, уход за одеждой и обувью, самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность, понятие о травматизме и его профилактика во время занятий.

Лекция 3.

Физическая культура и спорт в России.

- физкультура в семье, в дошкольном учреждении, в школе, в ВУЗе, в армии; физическая культура - средство профилактики заболеваемости и травматизма, средство для ведения здорового образа жизни и гармоничного физического развития; понятие - спорт, ДЮСШ, клуб, секция; виды спорта, Олимпийские и не Олимпийские; Российские спортсмены победители Олимпиад, чемпионатов Мира и Европы, сильнейшие спортсмены-подводники России.

Возможные заболевания и врачебный контроль.

- профилактика простудных заболеваний; травмы и профилактика травматизма; пищевые интоксикации и их профилактика; аллергические и кожные заболевания; профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата; перетренировка; спортивная медицина и врачебный контроль; врачебно-физкультурные диспансеры.

Группы начальной подготовки 2-3-й год.

Лекция 1.

Роль и задачи ДОСААФ.

- история создания ДОСААФ, подготовка допризывной молодёжи к службе в армии и на флоте, профессиональная подготовка, спортивная деятельность, развитие авиационных, технических и военно-прикладных видов спорта, воспитание патриотизма, знаменитые воспитанники ДОСААФ.

Лекция 2.

Техника безопасности и правила поведения во время занятий плаванием в ластах:

- допуск к занятиям, места проведения занятий, требования к одежде, купальным и туалетным принадлежностям, количество занимающихся и строгий учёт, организация и проведение занятий, соблюдение дисциплины, признаки переохлаждения, использование поддерживающих средств.

Физическая культура и спорт в России:

- физкультура в семье, в дошкольном учреждении, в школе, в ВУЗе, в армии; физическая культура-средство профилактики заболеваемости и травматизма, средство для ведения здорового образа жизни и гармоничного физического развития; понятие-спорт, ДЮСШ, клуб, секция; виды спорта, Олимпийские и не Олимпийские; Российские спортсмены победители Олимпиад, чемпионатов Мира и Европы, сильнейшие спортсмены-подводники России.

Лекция 3.

Гигиена и самоконтроль:

- режим дня во время занятий физической культурой и спортом, режим питания, гигиена сна, уход за кожей и волосами, гигиена полости рта, уход за ногами, значение водных процедур, закаливание, уход за одеждой и обувью, самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность, понятие о травматизме и его профилактика во время занятий.

Возможные заболевания и врачебный контроль:

- профилактика простудных заболеваний; травмы и профилактика травматизма; пищевые интоксикации и их профилактика; аллергические и кожные заболевания; профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата; перетренировка; спортивная медицина и врачебный контроль; врачебно-физкультурные диспансеры.

Лекция 4.

Организация и проведение соревнований.

- планирование учебно-тренировочного процесса с учетом ежегодного календарного плана спортивно-массовых мероприятий по плаванию и плаванию в ластах; значение соревнований; масштабы и виды соревнований; правила соревнований по плаванию и плаванию в ластах; судейство; результаты соревнований; выполнение требований и разрядов, присвоение разрядов и званий; документация соревнований.

Лекция 5.

Физическая культура и спорт в России.

- физкультура в семье, в дошкольном учреждении, в школе, в ВУЗе, в армии; физическая культура-средство профилактики заболеваемости и травматизма, средство для ведения здорового образа жизни и гармоничного физического развития; понятие-спорт, ДЮСШ, клуб, секция; виды спорта, Олимпийские и не Олимпийские; Российские спортсмены победители Олимпиад, чемпионатов Мира и Европы, сильнейшие спортсмены-подводники России.

Значение плавания и подводного плавания:

- закаливание, снижение простудных заболеваний, профилактика нарушений осанки, приобретение навыка умения плавать, способы плавания и плавания в ластах, ныряние, применение снаряжения для плавания в ластах (комплекты №1 и №2), прикладное значение.

Группы учебно-тренировочные 1-2-й год.

Лекция 1.

Роль и задачи ДОСААФ.

- история создания ДОСААФ, подготовка допризывной молодёжи к службе в армии и на флоте, профессиональная подготовка, спортивная деятельность, развитие авиационных, технических и военно-прикладных видов спорта, воспитание патриотизма, знаменитые воспитанники ДОСААФ.

Техника безопасности и правила поведения во время занятий плаванием в ластах:

- допуск к занятиям, места проведения занятий, требования к одежде, купальным и туалетным принадлежностям, количество занимающихся и строгий учёт, организация и проведение занятий, соблюдение дисциплины, признаки переохлаждения, использование поддерживающих средств.

Лекция 2.

Гигиена и самоконтроль:

- режим дня во время занятий физической культурой и спортом, режим питания, гигиена сна, уход за кожей и волосами, гигиена полости рта, уход за ногами, значение водных процедур, закаливание, уход за одеждой и обувью, самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность, понятие о травматизме и его профилактика во время занятий.

Возможные заболевания и врачебный контроль:

- профилактика простудных заболеваний; травмы и профилактика травматизма; пищевые интоксикации и их профилактика; аллергические и кожные заболевания; профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата; перетренировка; спортивная медицина и врачебный контроль; врачебно-физкультурные диспансеры.

Лекция 3.

Организация и проведение соревнований.

- планирование учебно-тренировочного процесса с учетом ежегодного календарного плана спортивно-массовых мероприятий по плаванию и плаванию в ластах; значение соревнований; масштабы и виды соревнований; правила соревнований по плаванию и плаванию в ластах; судейство; результаты соревнований; выполнение требований и разрядов, присвоение разрядов и званий; документация соревнований.

Лекция 4.

Значение плавания и подводного плавания:

- закаливание, снижение простудных заболеваний, профилактика нарушений осанки, приобретение навыка умения плавать, способы плавания и плавания в ластах, ныряние, применение снаряжения для плавания в ластах (комплекты №1 и №2), прикладное значение.

Лекция 5.

Приёмы спасания на воде.

- умение хорошо плавать и нырять в непосредственной помощи тонущему; подплывание и ныряние за тонущим; освобождение от захватов; транспортирование потерпевшего; оказание помощи на берегу; помощь провалившемуся под лёд; использование подручных и специальных средств для спасения; спасательные станции; спасательный флот.

Группы учебно-тренировочные 3-4-5-й годы.

Лекция 1.

Техника безопасности во время занятий:

- соблюдение правил поведения в плавательном бассейне; соблюдение мер безопасности во время ныряния; меры безопасности при плавании с аквалангом.

Возможные заболевания и врачебный контроль:

- профилактика простудных заболеваний; травмы и профилактика травматизма; пищевые интоксикации и их профилактика; аллергические и кожные заболевания; профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата; перетренировка; спортивная медицина и врачебный контроль; врачебно-физкультурные диспансеры.

Лекция 2.

Организация и проведение соревнований:

- планирование учебно-тренировочного процесса с учетом ежегодного календарного плана спортивно-массовых мероприятий по плаванию и плаванию в ластах; значение соревнований; масштабы и виды соревнований; правила соревнований по плаванию и плаванию в ластах; судейство; результаты соревнований; выполнение требований и разрядов, присвоение разрядов и званий; документация соревнований.

Лекция 3.

Физическая культура и спорт в России:

- физкультура в семье, в дошкольном учреждении, в школе, в ВУЗе, в армии; физическая культура-средство профилактики заболеваемости и травматизма, средство для ведения здорового образа жизни и гармоничного физического развития; понятие - спорт, ДЮСШ, клуб, секция; виды спорта, Олимпийские и не Олимпийские; Российские спортсмены победители Олимпиад, чемпионатов Мира и Европы, сильнейшие спортсмены-подводники России.

Приёмы спасания на воде:

- причины утопления; первая помощь пострадавшему; искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

Лекция 4.

Возможные заболевания и врачебный контроль:

- обеспечение безопасности проведения занятий; механизм воздействия давления воды на воздушные полости в организме человека; углубленное медицинское обследование спортсменов высокой спортивной квалификации; методы восстановления после физических нагрузок.

Морально-волевая и психологическая подготовка:

- функциональное и психофизическое состояние спортсмена; оптимизация в тренировочном процессе; стратегия и тактика во время тренировок и соревнований; тестирование; физические возможности организма; понятие - «боевая готовность»; анализ спортивных результатов; планирование и прогноз;

Группы спортивного совершенствования - все годы.

Лекция 1.

Роль и задачи ДОСААФ:

- история создания ДОСААФ, подготовка допризывной молодёжи к службе в армии и на флоте, профессиональная подготовка, спортивная деятельность, развитие авиационных, технических и военно-прикладных видов спорта, воспитание патриотизма, знаменитые воспитанники ДОСААФ.

Техника безопасности и правила поведения во время занятий плаванием в ластах:

- допуск к занятиям, места проведения занятий, требования к одежде, купальным и туалетным принадлежностям, количество занимающихся и строгий учёт, организация и проведение занятий, соблюдение дисциплины, признаки переохлаждения, использование поддерживающих средств.

Лекция 2.

Значение плавания и подводного плавания:

- закаливание, снижение простудных заболеваний, профилактика нарушений осанки, приобретение навыка умения плавать, способы плавания и плавания в ластах, ныряние, применение снаряжения для плавания в ластах (комплекты №1 и №2), прикладное значение.

Организация и проведение соревнований:

- планирование учебно-тренировочного процесса с учетом ежегодного календарного плана спортивно-массовых мероприятий по плаванию и плаванию в ластах; значение соревнований; масштабы и виды соревнований; правила соревнований по плаванию и плаванию в ластах; судейство; результаты соревнований; выполнение требований и разрядов, присвоение разрядов и званий; документация соревнований.

Лекция 3.

Приёмы спасания на воде:

- умение хорошо плавать и нырять в непосредственной помощи тонущему; подплывание и ныряние за тонущим; освобождение от захватов; транспортирование потерпевшего; оказание помощи на берегу; помощь провалившемуся под лёд; использование подручных и специальных средств для спасения; спасательные станции; спасательный флот.

Возможные заболевания и врачебный контроль:

- обеспечение безопасности проведения занятий; механизм воздействия давления воды на воздушные полости в организме человека; углубленное медицинское обследование спортсменов высокой спортивной квалификации; методы восстановления после физических нагрузок.

Лекция 4.

Физическая культура и спорт в России:

- физкультура в семье, в дошкольном учреждении, в школе, в ВУЗе, в армии; физическая культура-средство профилактики заболеваемости и травматизма, средство для ведения здорового образа жизни и гармоничного физического развития; понятие - спорт, ДЮСШ, клуб, секция; виды спорта, Олимпийские и не Олимпийские; Российские спортсмены победители Олимпиад, чемпионатов Мира и Европы, сильнейшие спортсмены-подводники России.

Гигиена и самоконтроль:

- режим дня во время занятий физической культурой и спортом, режим питания, гигиена сна, уход за кожей и волосами, гигиена полости рта, уход за ногами, значение водных процедур, закаливание, уход за одеждой и обувью, самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность, понятие о травматизме и его профилактика во время занятий.

Лекция 5.

Морально-волевая и психологическая подготовка:

- функциональное и психофизическое состояние спортсмена; оптимизация в тренировочном процессе; стратегия и тактика во время тренировок и соревнований; тестирование; физические возможности организма; понятие - «боевая готовность»; анализ спортивных результатов; планирование и прогноз.

Лекция 6.

Значение плавания и подводного плавания:

- закаливание, снижение простудных заболеваний, профилактика нарушений осанки, приобретение навыка умения плавать, способы плавания и плавания в ластах, ныряние, применение снаряжения для плавания в ластах (комплекты №1 и №2), прикладное значение.

Акваланги:

- история подводных погружений; изобретение акваланга; виды, работа и устройство; меры безопасности при эксплуатации и использовании акваланга; применение; плавание в комплекте №2.

Лекция 7.

Гигиена и самоконтроль:

- режим дня во время занятий физической культурой и спортом, режим питания, гигиена сна, уход за кожей и волосами, гигиена полости рта, уход за ногами, значение водных процедур, закаливание, уход за одеждой и обувью, самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность, понятие о травматизме и его профилактика во время занятий.

Возможные заболевания и врачебный контроль:

- профилактика простудных заболеваний; травмы и профилактика травматизма; пищевые интоксикации и их профилактика; аллергические и кожные заболевания; профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата; перетренировка; спортивная медицина и врачебный контроль; врачебно-физкультурные диспансеры.

Лекция 8.

Техника безопасности во время занятий:

- соблюдение правил поведения в плавательном бассейне; соблюдение мер безопасности во время ныряния; меры безопасности при плавании с аквалангом.

Лекция 9.

Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля.

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля.

Все этапы обучения

Лекция 1.

Организация и проведение соревнований:

- планирование учебно-тренировочного процесса с учетом ежегодного календарного плана спортивно-массовых мероприятий по плаванию и плаванию в ластах; значение соревнований; масштабы и виды соревнований; правила соревнований по плаванию и плаванию в ластах; судейство; результаты соревнований; выполнение требований и разрядов, присвоение разрядов и званий; документация соревнований.

Лекция 2.

Техника безопасности во время занятий:

- соблюдение правил поведения в плавательном бассейне; соблюдение мер безопасности во время ныряния; меры безопасности при плавании с аквалангом.

Акваланги:

- история подводных погружений; изобретение акваланга; виды, работа и устройство; меры безопасности при эксплуатации и использовании акваланга; применение; плавание в комплекте №2.

Лекция 3.

Физическая культура и спорт в России:

- физкультура в семье, в дошкольном учреждении, в школе, в ВУЗе, в армии; физическая культура-средство профилактики заболеваемости и травматизма, средство для ведения здорового образа жизни и гармоничного физического развития; понятие - спорт, ДЮСШ, клуб, секция; виды спорта, Олимпийские и не Олимпийские; Российские спортсмены победители Олимпиад, чемпионатов Мира и Европы, сильнейшие спортсмены-подводники России.

Значение плавания и подводного плавания:

- закаливание, снижение простудных заболеваний, профилактика нарушений осанки, приобретение навыка умения плавать, способы плавания и плавания в ластах, ныряние, применение снаряжения для плавания в ластах (комплекты №1 и №2), прикладное значение.

Лекция 4.

Возможные заболевания и врачебный контроль:

- профилактика простудных заболеваний; травмы и профилактика травматизма; пищевые интоксикации и их профилактика; аллергические и кожные заболевания; профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата; перетренировка; спортивная медицина и врачебный контроль; врачебно-физкультурные диспансеры.

Лекция 5.

Гигиена и самоконтроль:

- режим дня во время занятий физической культурой и спортом, режим питания, гигиена сна, уход за кожей и волосами, гигиена полости рта, уход за ногами, значение водных процедур, закаливание, уход за одеждой и обувью, самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность, понятие о травматизме и его профилактика во время занятий.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе обучения

Результатом реализации Программы являются:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4.2 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки обучающихся методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико - тактической подготовки и проводится в конце тренировочного года на каждом этапе обучения

В конце учебного года проводится тестирование общей физической и специальной физической подготовки на суше и в воде на этапах обучения. Каждый тест + зачет, - не зачет. Выполнение нормативов является обязательным условием для зачисления в группы на следующий этап обучения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки этап начальной подготовки 1-й год

Таблица № 15

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (более 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (более 3,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (менее 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (менее 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата не более 70 см	Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата не более 70 см
	Наклон вперед стоя на возвышении Не менее 5 см	Наклон вперед стоя на возвышении Не менее 5 см

Техническое мастерство	25 м баттерфляй	25 м баттерфляй
	25 м на спине	25 м на спине
Плавательная подготовка	25 м брасс	25 м брасс
	25 м вольный стиль (Оценивается техника плавания всеми способами) + зачет (правильное положение тела, согласованные движения работы рук, ног и дыхания); - не зачет (ошибки в положении тела, согласовании движений работы рук, ног и дыхания).	25 м вольный стиль (Оценивается техника плавания всеми способами) + зачет (правильное положение тела, согласованные движения работы рук, ног и дыхания); - не зачет (ошибки в положении тела, согласовании движений работы рук, ног и дыхания).
	50 м вольный стиль (проплывание дистанции без остановки)	50 м вольный стиль (проплывание дистанции без остановки)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
этап начальной подготовки 2-й год, 3 год**

Таблица № 16

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (более 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (более 3,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (менее 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (менее 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата не более 70 см	Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата не более 70 см
	Наклон вперед стоя на возвышении Не менее 5 см	Наклон вперед стоя на возвышении Не менее 5 см
Техническое мастерство	50 м плавание в ластах Оценивается техника плавания всеми способами	50 м плавание в ластах Оценивается техника плавания всеми способами
	Плавательная подготовка	100 м вольный стиль Оценивается проплывание дистанции без остановки и технически правильно.
Спортивный разряд на основной дистанции		III юношеский

**Нормативы общей и специальной физической подготовки
тренировочный этап 1-й год подготовки**

Таблица № 17

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
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 Не менее 7 см	Наклон вперед стоя на возвышении Не менее 7 см
Техническое мастерство	100 м плавание в ластах Оценивается техника выполнения старта и поворотов	100 м плавание в ластах Оценивается техника выполнения старта и поворотов
Плавательная подготовка	200 м вольный стиль Оценивается проплывание дистанции без остановки и технически правильно.	200 м вольный стиль Оценивается проплывание дистанции без остановки и технически правильно.
Спортивный разряд на основной дистанции	I - II юношеский	I - II юношеский

**Нормативы общей и специальной физической подготовки
тренировочный этап 2-й год подготовки**

Таблица № 18

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (более 4м)	Бросок набивного мяча 1 кг (более 3,5м)
	Челночный бег 3 x 10 м (менее 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (менее 10 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата менее 60см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата менее 60см)
	Наклон вперед стоя на возвышении (улучшение показателя в сравнении с начальным)	Наклон вперед стоя на возвышении (улучшение показателя в сравнении с начальным)

Техническое мастерство	200 м плавание в ластах Оценивается техника выполнения старта и поворотов	200 м плавание в ластах Оценивается техника выполнения старта и поворотов
Плавательная подготовка	400 м вольный стиль Оценивается проплывание дистанции без остановки технически правильно.	400 м вольный стиль Оценивается проплывание дистанции без остановки технически правильно.
Спортивный разряд на основной дистанции	I юношеский – III взрослый	I юношеский – III взрослый

**Нормативы общей и специальной физической подготовки
тренировочный этап 3-й год подготовки**

Таблица № 19

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (более 4м)	Бросок набивного мяча 1 кг (более 3,5м)
	Челночный бег 3 x 10 м (менее 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (менее 10 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата менее 60см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата менее 60см)
	Наклон вперед стоя на возвышении (улучшение показателя в сравнении с начальным)	Наклон вперед стоя на возвышении (улучшение показателя в сравнении с начальным)
Техническое мастерство	200 м плавание в ластах Оценивается техника выполнения старта и поворотов	200 м плавание в ластах Оценивается техника выполнения старта и поворотов
Плавательная подготовка	800 м вольный стиль Оценивается проплывание дистанции без остановки технически правильно.	800 м вольный стиль Оценивается проплывание дистанции без остановки технически правильно.
Спортивный разряд на основной дистанции	II - III взрослый	II - III взрослый

**Нормативы общей и специальной физической подготовки
тренировочный этап 4-й год подготовки**

Таблица № 20

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (более 4м)	Бросок набивного мяча 1 кг (более 3,5м)

	Челночный бег 3 x 10 м (менее 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (менее 10 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата менее 60см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата менее 60см)
	Наклон вперед стоя на возвышении (улучшение показателя в сравнении с начальным)	Наклон вперед стоя на возвышении (улучшение показателя в сравнении с начальным)
Техническое мастерство	200 м плавание в ластах Оценивается техника выполнения старта и поворотов	200 м плавание в ластах Оценивается техника выполнения старта и поворотов
Плавательная подготовка	800 м вольный стиль Оценивается проплывание дистанции без остановки и технически правильно.	800 м вольный стиль Оценивается проплывание дистанции без остановки и технически правильно.
Спортивный разряд на основной дистанции	I - II взрослый	I - II взрослый

**Нормативы общей и специальной физической подготовки
тренировочный этап 5-й год подготовки**

Таблица № 21

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (более 4м)	Бросок набивного мяча 1 кг (более 3,5м)
	Челночный бег 3 x 10 м (менее 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (менее 10 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата менее 60см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата менее 60см)
	Наклон вперед стоя на возвышении (улучшение показателя в сравнении с начальным)	Наклон вперед стоя на возвышении (улучшение показателя в сравнении с начальным)
Техническое мастерство	200 м плавание в ластах Оценивается техника выполнения старта и поворотов	200 м плавание в ластах Оценивается техника выполнения старта и поворотов
Плавательная подготовка	1500 м вольный стиль Оценивается проплывание дистанции без остановки и технически правильно.	1500 м вольный стиль Оценивается проплывание дистанции без остановки и технически правильно.
Спортивный разряд на основной дистанции	КМС – I, II взрослый	КМС - I, II взрослый

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

Таблица № 22

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170см)	Прыжок в длину с места (не менее 155см)
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 Плавательная подготовка	200 м комплексное плавание Оценивается техника выполнения старта и поворотов, техники плавания всеми способами	200 м комплексное плавание Оценивается техника выполнения старта и поворотов, техники плавания всеми способами
	1500 м вольный стиль Оценивается проплывание дистанции без остановки и технически правильно.	1500 м вольный стиль Оценивается проплывание дистанции без остановки и технически правильно.
Спортивный разряд на основной дистанции	КМС	КМС

Выполнение норматива кандидата в мастера спорта (КМС) на основной дистанции является обязательным условием для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства.

**Нормативы общей и специальной физической подготовки
этап совершенствования спортивного мастерства
продолжительность этапа – без ограничений**

Таблица № 23

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг	Бросок набивного мяча 1 кг

качества	(более 5,3 м)	(более 4,5м)
	Челночный бег 3 x 10 м (менее 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (менее 10 с)
	Прыжок в длину с места (более 170см)	Прыжок в длину с места (более 155см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (более 6 раз)	Подтягивание на перекладине (более 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата менее 45см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата менее 60см)
Техническое мастерство	200 м плавание в ластах Оценивается техника выполнения старта и поворотов	200 м плавание в ластах Оценивается техника выполнения старта и поворотов
Плавательная подготовка	1500 м вольный стиль Оценивается проплывание дистанции без остановки и технически правильно.	1500 м вольный стиль Оценивается проплывание дистанции без остановки и технически правильно.
Спортивный разряд на основной дистанции	КМС	КМС

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1 Список литературных источников.

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
4. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов.- М.: Спортакадемпред, 2001.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1980.
8. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
10. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоровья, 1990.
11. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
13. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
15. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
17. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. - М., 1977.

18. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983.
19. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
20. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
21. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. -М., Физкультура и спорт, 2001.
22. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
23. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). -М.: Советский спорт, 1987.
24. Система подготовки спортивного резерва / Под. ред. В.Г. Никитушкина. -М., 1993.
25. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. -М.: Физкультура и спорт, 1998.
26. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
27. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов-М.: Советский спорт, 2004. -216 с.
28. Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта плавание.

5.2 Перечень аудиовизуальных средств.

1. Учебный фильм. Техника спортивного плавания. 2003
2. Учебный фильм. Опыт подготовки чемпионов. Руководитель проекта А. Петряев. 2006
3. Видео по плаванию: www.swim-video.ru большая подборка видеофайлов по технике плавания с известными спортсменами, записи соревнований

5.3 Перечень интернет -ресурсов.

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Администрация города Брянска <http://admin.bryansk.ru/>
3. Управление физической культурой и спортом Брянской области <http://sportbryansk32.ru/>
4. Департамент образования и науки Брянской области <http://www.edu.debryansk.ru/>
5. Плавание. Ведущий сайт о спортивном плавании в России. Новости, протоколы соревнований, статьи. <http://www.swimming.ru>
6. Спортивное плавание: статистика, протоколы, рейтинги, информация. <http://www.sib-swimming.ru>
7. Всероссийская федерация плавания <http://russwimming.ru/>
8. Министерство юстиции Брянской области. <http://to32.minjust.ru/>
9. Сайт о плавании. plavaem.info.
10. Ежедневные новости спорта. sportdox.ru
11. УСЦ ДОСААФ г. Брянск <http://www.bass32.ru/>
12. Спортивные новости Брянска <http://sport-32.ru/>
13. Портал закупок <http://zakupki.gov.ru/>
14. Официальный сайт для размещения информации об учреждениях. <http://bus.gov.ru/>
15. Федеральная Налоговая служба <http://www.nalog.ru/rn32/>
16. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
17. Гарант <http://www.garant.ru/>
18. Управление Федерального казначейства по Брянской области. <http://bryansk.roskazna.ru/>

19. Плавание в СССР: www.ussr-swimming.ru - все о спортивном плавании времён СССР: спортсмены, биографии, фото, видео, артефакты великой ушедшей эпохи.
20. Omegatiming : www.omegatiming.com - результаты соревнований по плаванию.
22. LEN : www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания.
23. Видео по плаванию: www.swim-video.ru большая подборка видеофайлов по технике плавания с известными спортсменами, записи соревнований.
24. www.swimsport.ru - ежедневные новости водных видов спорта - плавание, прыжки в воду, водное поло, синхронное плавание - социальная сеть пловцов и многое другое.
25. История советского спортивного плавания: www.swim-ussr.narod.ru - очень информативный сайт о легендарных отечественных пловцах и тренерах.
26. Плавание на Открытой Воде: openwaterswimmer.blogspot.com - от новичка до профессионала: новости, соревнования, дневник тренировок, работа над техникой, силой, скоростью и выносливостью.
27. Sportvisor <http://www.sportvisor.ru/sport/swimming>
28. Swimnews online: <http://www.swimnews.com> - новости из мира плавания. На английском языке.
29. Omegatiming : <http://www.omegatiming.com> - результаты соревнований по плаванию.
30. <http://www.kafswim.ru> - сайт кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РГУФК.
31. Ветеранское плавание в России: <http://www.swimmingmasters.ru>
32. Елена Вайцеховская: <http://velena.ru> - интервью, очерки и комментарии разных лет. В том числе по спортивному плаванию.
33. Вузы Физической Культуры и Спорта России <http://bestinedu.ru/fizicheskoy-kultury-i-sporta-vuzy-rossii.html>