

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ,
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ОМСКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 6»

УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ города Омска

«СШОР № 6»

Н.И. Русанов



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ПЛАВАНИЕ»

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта России от 01 июня 2021 года № 391.

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки – 2 года

на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года

на этапе высшего спортивного мастерства – не устанавливается

Рассмотрена и согласована
на заседании тренерского совета
БУ города Омска «СШОР № 6»
от 31.08.2022 г.
Протокол № 1

Разработчики:

Инструктор-методист

БУ города Омска «СШОР № 6» - О.П. Пуртова

Инструктор - методист

БУ города Омска «СШОР № 6» - М.В. Яловнарва

Рецензенты:

ДПН, профессор кафедры ТиМ Водных видов спорта ФГБОУ ВПО «СибГУФК» –

В.П. Бачин

ДПН, профессор кафедры ТиМ Водных видов спорта ФГБОУ ВПО «СибГУФК» –

А.С. Франченко

г. Омск

2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ
2.1.	Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)
2.2.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»
2.3.	Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки
2.4.	Режимы тренировочной работы
2.5.	Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»
2.6.	Требования к объему соревновательной деятельности по виду спорта «плавание»
2.7.	Перечень тренировочных мероприятий
2.8.	Годовой план спортивной подготовки
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
2.11.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
3.2.	Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов
3.4.	Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения
4.	СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ
4.1.	Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «плавание»
4.2.	Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки
4.3.	Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации их проведения
5.	ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта плавание для БУ ДО города Омска «СШОР № 6» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (утвержден приказом Министерства спорта России от 01 июня 2021 года № 391), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учётом Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных письмом от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 Министра спорта Российской Федерации, Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 года № 999, Приказа Министерства спорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125, Приказа Министерства спорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16.08.2013 г. № 645, Положения о единой всероссийской спортивной классификации, Приказа Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», Правил вида спорта «Плавание» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 августа 2018 г. № 728).

Подготовка спортсменов высокой квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Многолетняя тренировка юного пловца - длительный процесс становления спортивного мастерства, имеющий определенные цели и задачи на различных этапах спортивной подготовки.

Цель многолетней подготовки спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Задачи на различных этапах спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- воспитание морально - этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- укрепление здоровья и закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа совершенствования спортивного мастерства;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Этап высшего спортивного мастерства:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
 - совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
 - индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «плавание»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «плавание»;
- повышения уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «плавание»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирования навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «плавание»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки – 2 года,

на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет,

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года,

на этапе высшего спортивного мастерства – не устанавливается.

Краткая характеристика вида спорта

Плавание – один из самых популярных и массовых видов спорта и один из самых полезных видов физической активности, имеет прикладное и оздоровительное значение. Плавание - циклический вид спорта, заключающийся, в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Регулярные занятия плаванием благотворно влияют на здоровье и работоспособность человека, тренирует максимальное число органов и систем организма, при этом являясь одним из наименее травмоопасных видов физической нагрузки. Плавание способствует развитию выносливости и координации движений.

Массовое обучение плаванию – одна из неотъемлемых частей российской системы физического воспитания.

Спортивное плавание – олимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое покрытие определённого расстояния, не нарушая при этом техники плавания, который используется.

Координацией развития водных видов спорта в мире занимается Международная федерация плавания (ФИНА, фр. FINA, Fédération Internationale de Natation, создана в 1908 году), проводящая чемпионаты мира (с 1973); в Европе — Лига европейского плавания (ЛЕН, фр. LEN, Ligue Européenne de Natation, создана в 1926 году), проводящая чемпионаты Европы (с 1926 года).

Плавание включает в себя следующие способы: вольный стиль, плавание на спине, брасс, баттерфляй, а также дисциплины: комплексное плавание, эстафетное плавание. 1896 году плавание вошло в программу первых Олимпийских игр, и с тех пор неизменно входит в олимпийскую программу. В 1899 году в Будапеште прошли крупные международные соревнования с участием спортсменов из нескольких европейских стран; далее они стали проводиться ежегодно в различных странах Европы и носили название «первенство Европы».

По количеству медалей, разыгрываемых на Олимпийских играх плавание находится на втором месте, уступая только легкой атлетике.

Соревнования по плаванию проводятся в бассейнах с длиной дорожек 25 и 50 метров на следующих дистанциях (для мужчин и женщин)

вольный стиль 50 м
вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)
вольный стиль 100 м
вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)
вольный стиль 200 м
вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)
вольный стиль 400 м
вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)
вольный стиль 800 м
вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)
вольный стиль 1500 м
вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)
на спине 50 м
на спине 50 м (бассейн 25 м)
на спине 100 м
на спине 100 м (бассейн 25 м)
на спине 200 м
на спине 200 м (бассейн 25 м)
баттерфляй 50 м
баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)
баттерфляй 100 м
баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)
баттерфляй 200 м
баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)
брасс 50 м
брасс 50 м (бассейн 25 м)

басс 100 м
басс 100 м (бассейн 25 м)
басс 200 м
басс 200 м (бассейн 25 м)
комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)
комплексное плавание 200 м
комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)
комплексное плавание 400 м
комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)
эстафета 4x100 м - вольный стиль
эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)
эстафета 4x100 м - вольный стиль - смешанная
эстафета 4x200 м - вольный стиль
эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)
эстафета 4x200 м - вольный стиль - смешанная
эстафета 4x 50 м - баттерфляй
эстафета 4x 50 м - басс
эстафета 4x 50 м - вольный стиль
эстафета 4x 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)
эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная
эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)
эстафета 4x 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)
эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная
эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)
эстафета 4x 50 м - на спине
эстафета 4x100 м - комбинированная
эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)
эстафета 4x100 м - комбинированная - смешанная

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период прохождения спортивной подготовки в БУ города Омска «СШОР № 6» и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства, и ставит конечной целью подготовку спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд Российской Федерации.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и

- соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);
- программно – целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);
 - индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);
 - единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);
 - непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);
 - взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

В спортивной подготовке пловцов используется одно-, двух, трёх или четырёх-цикловое планирование подготовки. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В *подготовительном периоде* тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца. Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи *общеподготовительного этапа* - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

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

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости. Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие

факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача **переходного периода** - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

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

Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В **базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годовом цикле. Применяются

практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, вытягивающие мезоциклы обычно начинаются вытягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце вытягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.¹

2.2.Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Структура системы многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства (Таблица № 1*).

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7-8	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	14	4

* Приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

¹Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 216 с. А.А. Кашкин, профессор, доктор педагогических наук; О.И. Попов, профессор, доктор педагогических наук; В.В. Смирнов, доцент, кандидат педагогических наук.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

Требования к объему тренировочного процесса

Таблица № 2*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю **	6	9	14	18	28	32
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1456	1664

* Приложение № 2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

** Продолжительность тренировочных занятий рассчитана в академических часах. Общее количество часов в год с учётом самостоятельной подготовки и подготовки по индивидуальным планам. В том числе участие в тренировочных мероприятиях.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Предельные тренировочные нагрузки

Важным вопросом построения спортивной подготовки является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы в БУ города Омска «СШОР № 6» рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, занимающихся и не превышает:

На этапе начальной подготовки – двух часов;

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - трех часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

На этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов

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

Объем тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе устанавливается годовым планом спортивной подготовки, на этапе

совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства индивидуальным годовым планом.

С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на техническую, тактическую, специальную физическую подготовку, восстановительные мероприятия.

2.4.Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с программой подготовки по виду спорта «плавание», разработанной на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Тренировочный процесс в БУ города Омска «СШОР № 6» является круглогодичным и ведётся в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели в год и не превышает нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Тренировочный процесс в БУ города Омска «СШОР № 6», ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Годовой план спортивной подготовки на каждый год утверждается приказом директора БУ города Омска «СШОР № 6» и начинается с 01 сентября.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Расписание занятий составляется в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, а также индивидуальные тренировочные занятия назначаются тренером (тренерами), отвечающим за подготовку конкретного спортсмена с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки. Индивидуальные тренировочные занятия, не согласованные с тренером, отвечающим за спортивную подготовку спортсмена, не допускаются.²

² Программа спортивной подготовки по виду спорта плавание Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран», Санкт-Петербург Кузнецов В.А., Петров Г.Г., проф. Г.Д. Горбунов, КМН Е.В. Ламазова, Маслеников А.К., Воробьев А.К./ Под общ. ред. проф. Д.Ф. Мосунова и проф. С.С. Филиппова//Изд-во ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб», 2017. -70с.

2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Теоретическая подготовка - целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся 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.

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

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Таблица № 3

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	55 - 57	50 - 53	43 - 46	32 - 35	18 - 22	13 - 17
Специальная физическая	18 - 21	23 - 25	26 - 29	33 - 36	43 - 47	48 - 51

подготовка (%)						
Техническая подготовка (%)	16 - 19	16 - 19	16 - 20	18 - 22	18 - 22	18 - 22
Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 4	1 - 4	1 - 4
Тактическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 4	1 - 5	1 - 5
Психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 4	1 - 4	1 - 5

* Приложение № 3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности по виду спорта «плавание»

Система соревновательной деятельности является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Система соревновательной деятельности для каждой возрастной группы формируется на основе календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных и физкультурных мероприятий (ЕКП), а также на основе календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий Омской области и на основе календаря спортивных и физкультурных мероприятий БУ города Омска «СШОР № 6».

Участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

младшая группа: девушки 9-10 лет и юноши 9-10 лет, 11-12 лет;

средняя группа: девушки 11-12 лет и юноши 13-14 лет;

старшая группа: девушки 13-14 лет и юноши 15-16 лет;

юниоры, юниорки: девушки 15-17 лет, юноши 17-18 лет;

женщины и мужчины без ограничения возраста.

Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «плавание»;

соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Таблица № 4*

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	3	4	6	8	8
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	4	4	4

* Приложение № 4 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

2.7. Перечень тренировочных мероприятий

Таблица № 5*

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовки	-	14	18	18	Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

* Приложение № 5 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Таблица № 6*

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ
Количество часов в неделю	6	9	14	14	18	18	18	28	28	28	32
Общая физическая подготовка	176	234	314	314	300	300	300	320	320	320	286
Специальная физическая подготовка	62	120	204	204	336	336	336	690	690	690	856
Техническая подготовка	56	90	146	146	206	206	206	320	320	320	366
Теоретическая подготовка	6	8	20	20	20	20	20	24	24	24	24
Тактическая подготовка	6	8	22	22	38	38	38	58	58	58	66
Психологическая подготовка	6	8	22	22	36	36	36	44	44	44	66
Общее количество часов в год	312	468	728	728	936	936	936	1456	1456	1456	1664

* Приложение к настоящей Программе.

Продолжительность тренировочных занятий рассчитана в академических часах.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Занимающиеся тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.³

³Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 216 с. А.А. Кашкин, профессор, доктор педагогических наук; О.И. Попов, профессор, доктор педагогических наук; В.В. Смирнов, доцент, кандидат педагогических наук

2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Организм человека обладает естественной способностью восстановления во время работы и главное после неё.

Эта способность выше у человека ведущего активный образ жизнедеятельности, правильный режим дня, употребляющего сбалансированное питание.

Главным условием восстановления организма человека после физической нагрузки является отдых в его различных видах, а так же педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические средства, способствующие естественным процессам восстановления и повышения его эффективности. Проводятся по назначению и под руководством врача врачебно-физкультурного диспансера.

Содержание средств и мероприятий по восстановлению работоспособности занимающихся спортивной школы полностью зависят от возраста, спортивного стажа, объёмов тренировочной нагрузки.

В группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до двух лет - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём:

- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- постепенным возрастанием объёмов и интенсивности тренировочной нагрузки;
- проведением тренировочных занятий игровым и соревновательными методами;
- применением гигиенических средств (душ, тёплые ванны, возможные процедуры закаливающего характера);
- соблюдение рационального режима дня, питания, витаминизации.

На тренировочном этапе свыше двух лет, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства, где значительно увеличиваются физические и психические нагрузки, возрастает требовательность к адаптации, а следовательно, и восстановлению, прежде всего, педагогическими средствами, то есть рациональным построением тренировки и её соответствия подготовленности физических качеств спортсмена, а так же применением различных комплексов восстановления в зависимости от этапов подготовки спортивной формы, зада тренировочного процесса, спортивной классификацией спортсменов.

В содержание восстановительных средств и мероприятий входят:

- пассивный отдых, включающий нормальный сон не менее восьми часов, кратковременный отдых между тренировками, водные гигиенические процедуры после тренировок;
- активный отдых, направленный на расслабление мышц, выполнявших значительное напряжение во время тренировочных занятий средствами циклических упражнений с расслаблением мышц;
- педагогические средства восстановления, предусматривающие построение каждого тренировочного занятия с учётом принципов тренировки, с полноценной разминкой, обязательной заключительной частью, введение в ходе занятий упражнений для активного отдыха, создание эмоционального фона.

Психологические средства, обуславливающие роль тренера, направленную на создание в группе занимающихся климата товарищества, доброжелательности, поддержки спортсменами друг друга, нейтрализации раздражения, негативных проявлений среди спортсменов.

Медико-биологические мероприятия, создающие важнейшую роль в современной подготовке спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства включают: физиотерапию, гидротерапию, питание, фармакологию, спортивный массаж.

Значительную роль для восстановления играют тепловые процедуры.

Проведение лечебно-профилактических мероприятий по восстановлению и повышению спортивной работоспособности и реабилитации после перенесенных заболеваний и травм, контроль за применением современных лекарственных препаратов, биологических активных добавок к пище, специализированных продуктов лечебного питания, медицинских изделий, противодействие применению субстанций и/или запрещенных методов, включенных в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, осуществляется врачом по спортивной медицине врачебно-физкультурного диспансера.⁴

Современный спорт нуждается в комплексном воздействии восстановительных средств в различных их сочетаниях в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей организма спортсмена.

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы о средствах и методах, относящихся к списку запрещенных Антидопинговым Кодексом Всемирного Антидопингового Агентства, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди спортсменов, и преследуют следующие цели: обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью; обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Контроль применения лекарственных средств и методов, относящихся к списку запрещенных Антидопинговым Кодексом Всемирного Антидопингового Агентства осуществляют уполномоченные органы: Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) и Российское антидопинговое агентство (РусАДА). Спортсмены и персонал спортсменов должны знать, соблюдать и поддерживать антидопинговые правила и антидопинговую политику, быть доступными для взятия проб, нести ответственность в контексте борьбы с допингом за то, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в соревнованиях. Спортсмены должны информировать медицинский персонал об их обязанностях не использовать запрещенные субстанции и методы и нести ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает антидопинговую политику и правила, принятые в соответствии с Кодексом. Персонал спортсменов должен знать, соблюдать и поддерживать правила и антидопинговую политику, принятую в соответствии с Кодексом, которые применимы к ним или спортсменам, в подготовке которых он участвуют, сотрудничать при реализации программ тестирования спортсменов, использовать свое влияние на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования атмосферы нетерпимости к допингу.⁵

^{4,5} Программа спортивной подготовки по виду спорта плавание Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран», Санкт-Петербург Кузнецов В.А., Петров Г.Г., проф. Г.Д. Горбунов, КМН Е.В. Ламазова, Маслеников А.К., Воробьев А.К./ Под общ. ред. проф. Д.Ф. Мосунова и проф. С.С. Филиппова//Изд-во ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб», 2017. -70с.

3. МЕТОДИЧЕСКА ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Спортивная подготовка носит комплексный характер.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико – восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Тренер должен иметь план тренировочного занятия.

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Её эффективность значительно повышается, если тренер будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности (дидактические принципы).

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, а продолжается на всём протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим расчленённым овладением его фазами и элементами и расчленение - раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение.

Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Для развития двигательных способностей, не специфических для плавания, но косвенно влияющих на успех в спорте, в тренировочном процессе применяются навыки других видов спорта. Бег, акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, начальная лыжная подготовка направлены на разностороннее комплексное воздействие, на организм спортсмена, способствуют повышению профессионального мастерства в плавании.

Влияние физических качеств на результативность

Таблица № 7*

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1

*Приложение № 6 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

При проведении тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны выполнять требования Правил внутреннего распорядка лиц, проходящих спортивную подготовку, Правил внутреннего трудового распорядка, утвержденные локальным актом БУ города Омска «СШОР № 6», выполнять требования Устава учреждения, выполнять требования инструкций по охране труда при проведении занятий и иных локальных актов учреждения по вопросам организации и осуществления спортивной подготовки..

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда технике безопасности и правилам поведения, медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере (для групп тренировочного этапа, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) или в поликлинике, получившие медицинское заключение врача по спортивной медицине (для групп начальной подготовки) и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать на занятие спортсменов, не предоставивших оформленное медицинское заключение, подтверждающее допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения занятий необходимо строго соблюдать требования техники безопасности, правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режим занятий и отдыха. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «плавание»);
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В условиях спортивных соревнований спортсмены должны выполнять требования Правил внутреннего распорядка лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальным актом БУ города Омска «СШОР № 6», выполнять требования Устава учреждения, выполнять требования инструкций по охране труда и иных локальных актов учреждения по вопросам организации и осуществления спортивной подготовки.

3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки. Примерный программный материал тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Тренировочный процесс осуществляется по годовым планам с учётом самостоятельной работы занимающихся.

На тренировочных занятиях применяются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение, техники, тактики своих действий и действий соперников);
- наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеоматериалы);
- методы практических упражнений включают 2 группы:
 - а) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнений в целом и по частям);
 - б) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.)

Примерный программный материал тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Этап начальной подготовки (до года)

Год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине.).

Занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

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

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

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

На первых 12 занятиях проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го занятия продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м (контрольном) занятии выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;

4) спад в воду из положения согнувшись. Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-й (итоговый) урок посвящается выполнению контрольных упражнений: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м; 2) плавание кролем на спине — 20-25 м; 5) плавание кролем на груди — 15-20 м.

До конца года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывает кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами.

Этап начальной подготовки (свыше года)

Занятия на этапе начальной подготовки (свыше года) в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодью, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине.

После второго года занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, проплывать всеми способами.

Примеры планов-конспектов типовых тренировочных занятий

Тренировочное занятие № 1

Задачи: 1) организация занимающихся; 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; 3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

Подготовительная часть (на суше)

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках).

Общая физическая подготовка: 1) передвижение шагом и бегом; 2) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук; 3) общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих уроках).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой: 1) упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»; 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот; 3) то же, но, сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

Основная часть (в воде)

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой:

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).

2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).

3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.

5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.

6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.

7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.

8. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.

10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).

11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.

12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.

13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих уроках).

Тренировочное занятие №2

Задачи: 1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания); 2) ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде)

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 урока № 1.
2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
3. Упражнение «звездочка» на груди.
4. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
5. Упражнение «звездочка» на спине.
6. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
7. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.
8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).
9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.
10. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).

Тренировочное занятие № 3

Задачи: 1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: 1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке); 2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде)

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнение 9 урока № 2.
2. Скольжение на груди, обе руки у бедер.
3. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).
4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.
5. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).
6. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

Тренировочное занятие № 4

Задачи: 1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду); 2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела; 3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде)

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.

3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.

4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.

5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.

6. Упражнения 9 урока № 2 и упражнения 2-4 урока № 3.

7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; 2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; 3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить.

8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; 2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

Тренировочное занятие № 5

Задачи: 1) ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине; 2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении; 3) совершенствование умения дыхания.

Подготовительная часть (на суше)

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде)

Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

Упражнения:

1. Сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.

2. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.

3. То же на задержке дыхания.

4. Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания.

5. То же с плавательной доской в вытянутых руках.

6. Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле.

7. Упражнения 1-4 урока № 3 и упражнения 7-8 урока № 4.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями («Ваньки-встаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»)

Тренировочное занятие № 6

Задачи: 1) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами кролем; 2) совершенствование навыка дыхания в воде.

Подготовительная часть (на суше)

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке. Основная часть (в воде)

Разминка с использованием скольжения с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжения с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

Упражнения:

1. Упражнения 7-8 урока № 4 и упражнения 4-5 урока № 5.

2. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, проскользить.

3. Здесь и далее, до 12 урока включительно, упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.

4. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, проскользить.

5. То же, но на спине.

6. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, проскользить.

7. То же, но на спине.

8. Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.

9. Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде с мячами («Салки с мячом», «Борьба за мяч», эстафета в скольжении с мячом в руках).

Тренировочный этап спортивной подготовки (этап спортивной специализации) (до двух лет)

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года тренировочного этапа является доступность программного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям на тренировочном этапе (этап спортивной специализации). Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле спортивной подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях.

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Тренировочный этап спортивной подготовки (этап спортивной специализации) (свыше двух лет)

Год разбивается на два-три макроцикла. В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го года возможна следующая длительность макроциклов: осенне-зимний - 19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере, зимне-весенний - 17 недель, весенне-летний - 10 недель. Для девочек 4-го года обучения: осенне-зимний (19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (6 недель).

Примеры планов-конспектов тренировочных занятий в типовых недельных микроциклах

Суммарный объем плавания за неделю составляет примерно 6800 м.

Основные задачи: 1) повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше; 2) дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

Пример типового недельного микроцикла для группы первого года тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Понедельник

На суше (15 мин):

- 1) разминка: упражнения в ходьбе и беге, ОРУ без предметов 5 мин
- 2) упражнения для укрепления мышц туловища, плечевого пояса, ног 10 мин

В бассейне (45 мин):

- 1) разминка: 3 x 100 м к/пл, во время пауз отдыха 15-20 выдохов в воду 300 м
 - 2) 12 x 25 м, совершенствование техники плавания способом на спине 300 м
 - 3) 200 м н/сп 200 м
 - 4) 4 x 50 м, совершенствование техники плавания способом кроль 200 м
 - 5) 200 м кроль, акцент на технику движений и дыхание 200 м
 - 6) совершенствование поворотов при плавании способом на спине 3 мин
 - 7) соревнование в скольжении на дальность в положении на спине 5 мин
- Всего за тренировку - примерно 1200 м

Вторник

В зале (35 мин):

- 1) разминка 10 мин
- 2) упражнения без предметов для укрепления мышц туловища в положении лежа и сидя 8 мин
- 3) упражнения с набивными мячами 12 мин
- 4) эстафета со скакалками 5 мин

В бассейне (45 мин):

- 1) разминка: 3 x 100 м (кроль, н/сп, брасс) 300 м
- 2) 8 x 25 м, совершенствование техники дельфина 200 м

- 3) 4 x 50 м (25 м бт + 25 м н/сп), акцент на технику движений и дыхание 200 м
 - 4) 300 м кроль, акцент на технику движений и дыхание 300 м
 - 5) 4 x 50 м Н кролем 200 м
 - 6) эстафета по 12-15 м (батт.) 5 мин
- Всего за тренировку - примерно 1300 м

Среда

В зале (35 мин):

- 1) разминка 8 мин
- 2) упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса 10 мин
- 3) упражнения, имитирующие движение ногами в способе плавания брасс, прыжки и приседания 10 мин
- 4) эстафета с прыжками 7 мин

В бассейне (45 мин):

- 1) разминка: 300 м н/сп 300 м
 - 2) 12 x 25 м, совершенствование техники брасса 300 м
 - 3) 200 м брасс, внимание на хорошем продвижении вперед и дыхании 200 м
 - 4) 6 x 50 м (25 м н/сп + 25 м брасс) 300 м
 - 5) 2 x 50 м Н брассом, на наименьшее количество гребков 100 м
 - 6) эстафета по 25 м Н (с доской в руках) 5 мин
- Всего за тренировку - примерно 1200 м

Четверг

В зале (45 мин):

- 1) разминка в движении 8 мин
- 2) развитие гибкости и укрепление мышц плечевого пояса и туловища 10 мин
- 3) упражнения с набивными мячами в парах 10 мин
- 4) эстафета с ведением и передачей баскетбольных мячей 7 мин

В бассейне (45 мин)

- 1) разминка: 3 x 100 м к/пл 300 м
 - 2) 12 x 25 м, совершенствование обтекаемого положения тела с гребковыми движениями при плавании кролем, на спине, брассом 300 м
 - 3) 150 м н/сп + 100 м брасс + 100 м кроль + 50 м батт, внимание на технике движений, в паузах отдыха - 15 выдохов в воду 400 м
 - 4) 200 м к/пл Н 200 м
 - 5) учебные прыжки в воду с низкого бортика и 1 -метрового трамплина 5 мин
- Всего за тренировку - 1200 м

Пятница

В зале (30 мин):

- 1) разминка 8 мин
- 2) укрепление мышц туловища, развитие гибкости рук и плечевого пояса 6 мин
- 3) упражнения с набивными мячами 8 мин
- 4) прыжковые упражнения и приседания с исходным положением стоп, характерным для рабочих движений при плавании брассом 8 мин

В бассейне (45 мин):

- 1) разминка: 300 м кроль, акцент внимания на правильном дыхании 300 м
- 2) 6 x 50 м, совершенствование техники плавания кролем, на спине, брассом 300 м
- 3) 3 x 75 м кроль, брасс, н/сп на технику 225 м

- 4) 100 м с Н брассом, на наименьшее количество гребков 100 м
 - 5) 300 м брасс, акцент внимания на технике плавания и дыхания 300 м
 - 6) соревнования на дальность скольжения после стартового прыжка с тумбочки 5 мин
- Всего за тренировку - около 1200м

Суббота

В зале (30 мин):

- 1) разминка: ходьба, бег и общеразвивающие упражнения 10 мин
- 2) соревнования в прыжках с места в длину 5 мин
- 3) игра в мини-баскетбол 15 мин

В бассейне (45 мин):

- 1) разминка: 100 м к/пл + 100 м н/сп + 100 м брасс + 100 м кроль, в паузах отдыха 15 выдохов в воду 400 м
 - 2) 8 x 25 м, совершенствование техники плавания дельфином 200 м
 - 3) 50 м, батт - соревнование на оценку техники плавания 50 м
 - 4) игра в мяч на воде 20 мин
- Всего за тренировку - 700 м

Пример типового недельного микроцикла для мальчиков группы третьего года тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Суммарный объем плавания за неделю составляет примерно 16 000 м.

Основные задачи: 1) повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше; 2) дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

Понедельник

В зале (45 мин):

- 1) разминка (бег, ходьба, общеразвивающие упражнения) 5 мин
- 2) одиночные и парные упражнения на гибкость 10 мин
- 3) упражнения с отягощениями 15 мин
- 4) эстафеты 15 мин

В бассейне:

- 1) 200мк/пл 200 м
 - 1) 1000 м кролем (2-ю половину дистанции быстрее 1-й), на технику 1000 м
 - 2) 200 м Н кролем + 2 x 100 м Н батт, на технику 400 м
 - 3) 12 x 50 м (батт, н/сп, кролем), отдых 30 с 600 м
 - 4) 200 м Н брасс + 3 x 100 м брасс, на технику 500 м
 - 5) 4 x 25 м Н всеми способами, 100 м
 - 6) совершенствование техники выполнения поворотов 8 мин
- Всего — примерно 2800 м

Вторник

В зале (45 мин):

- 1) разминка (бег, ходьба) 10 мин
- 2) упражнения с набивными мячами 15 мин
- 3) упражнения с резиновым амортизатором 20 мин

В бассейне:

- 1) разминка 3 x 200 м к/пл (в обратной последовательности способов) 600 м
- 2) 5 x 200 м, отдых 45 с (с улучшением, Н), на технику 1000 м
- 3) 10 x 50 м, отдых 40 с 500 м
- 4) 3 x 300 м, на технику 900 м
- 5) 4 x 25 м, со старта 100 м

б) совершенствование техники передачи эстафеты 15 мин
Всего -3100м

Среда

В зале (45 мин):

- 1) разминка (бег, ходьба) 10 мин
- 2) упражнения на ловкость и гибкость 10 мин
- 3) упражнения для укрепления мышц ног и туловища 15 мин
- 4) прыжковые упражнения 10 мин

В бассейне:

- 1) разминка 600 м (25 батт + 75 н/сп) 600 м
- 2) 10 x 100 м кролем, отдых 30 с 1000 м
- 3) 200 м к/пл I 200 м
- 4) 300 м + 4 x 50 м Н брасс 500 м
- 5) 8 x 50 м брасс 400 м
- б) соревнование в скольжении со старта на дальность 5 мин
- 7) учебные прыжки в воду 5 мин

Всего-2700м

Четверг

В зале (45 мин):

- 1) разминка (бег, ходьба, упражнения в движении) 10 мин
- 2) круговая тренировка 20 мин
- 3) игра в мини-баскетбол 15 мин

В бассейне:

- 1) разминка 400 м кролем + 200 м упражнения на технику 600 м
- 2) 12 x 50 м, отдых 30 с 600 м
- 3) 400 м + 300 м + 200 м + 100 м, инт. 20-40 с 1000 м
- 4) 6 x 100 м, отдых 1 мин, 600 м
- 5) совершенствование техники выполнения старта 8 мин
- б) 50 м со старта 50 м

Всего - 2850м

Пятница

В зале (45 мин):

- 1) разминка (бег, ходьба) 10 мин
- 2) общеразвивающие упражнения 10 мин
- 3) упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища и рук 10 мин
- 4) упражнения с резиновым амортизатором 15 мин

В бассейне:

- 1) разминка 600 м (200 м н/сп + 200 м брасс + 200 м кроль) 600 м
- 2) 300 м к/пл + 200 м брасс + 100 м батт + 200 м н/сп + 300 м, инт. 60 с 1100 м
- 3) 12 x 50 м всеми способами, отдых 30 с 600 м
- 4) эстафетное плавание по 25 м всеми способами, 100 м

Всего -2400м

Суббота

В зале (45 мин):

- 1) разминка (бег, ходьба, упражнения в движении) 10 мин
- 2) общеразвивающие упражнения 5 мин
- 3) упражнения на гибкость и ловкость 5 мин

- 4) упражнения с набивными мячами 10 мин
 - 5) игра в минибаскетбол 15 мин
- В бассейне:
- 1) разминка 500 м кролем 500м
 - 2) 8x50 м, упражнения на технику (кроль на груди и на спине) 300 м
 - 2) 200 м Н, 4 x 25 м Н, 300 м
 - 3) 400 м к/пл[50] + 4 x 100 м к/пл, отдых 1 мин, 800 м
 - 4) 75 м, со старта, 75 м
 - 5) игра с мячом 30 мин
- Всего -2000м

Сокращения и условные обозначения: отдых - время отдыха между отрезками, Н - упражнение выполняется с помощью движений ногами, н/сп - плавание на спине, батт - плавание баттерфляем, к/пл - комплексное плавание, к/пл[25], к/пл[50] - комплексное плавание со сменой способов через 25 и 50 м.

Этап совершенствования спортивного мастерства

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

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Более того, планирование тренировки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать все более индивидуализированный характер.

Общий объем плавания нарастает.

Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

С каждым годом все более дифференцируется структура нагрузок пловцов в зависимости от специализации.

Этап высшего спортивного мастерства

Основное содержание этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма пловцов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 12, расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

Возрастает доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы и достигают максимума параметры тренировочной работы, соревновательной практики.

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

Техническое совершенствование пловцов на рассматриваемом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых - применение кино- и видеотехники.⁶

Примерный программный материал для занятий по теоретической подготовке

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

Теоретическая подготовка спортсмена – необходимое условие сознательного понимания учащимися тренировочного процесса, открывающего путь к высшему спортивному совершенствованию.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся.

Теоретическая подготовка занимающихся спортивной школы, проводимая в форме бесед, лекций, и непосредственно в процессе тренировочных занятий должна быть органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой учащихся, как элемент практических знаний.

Темы теоретической подготовки для групп этапа начальной подготовки

Таблица № 8*

№ п/п	Тема
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом
2	Правила поведения в бассейне
3	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний
4	Влияние физических упражнений на организм человека
5	Правила, организация и проведение соревнований
6	Техника и терминология плавания
7	Что такое допинг?

⁶Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 216 с. А.А. Кашкин, профессор, доктор педагогических наук; О.И. Попов, профессор, доктор педагогических наук; В.В. Смирнов, доцент, кандидат педагогических наук.

Темы теоретической подготовки для групп тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства

Таблица № 9*

№ п/п	Тема
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом
2	Правила поведения в бассейне
3	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний
4	Влияние физических упражнений на организм человека
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощи при несчастных случаях
6	Морально-волевая подготовка
7	Правила, организация и проведение соревнований
8	Спортивный инвентарь и оборудование
9	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты
10	Основы методики тренировки
11	Антидопинг. Важные факты и основные моменты
12	Последствия нарушения антидопинговых правил, санкции

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование представляет собой основу управления спортивной тренировки (Вайцеховский, 1979).

Построение спортивной тренировки пловцов высших разрядов – исключительно сложный процесс подбора и определения оптимального соотношения различных структурных образований тренировочного процесса: макроциклов, периодов и этапов, мезоциклов, микроциклов и отдельных тренировочных занятий (Платонов, Вайцеховский, 1985).

Ежегодное планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий, самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Тренер обязан представлять всю систему своей работы в многолетнем, годовом и текущем планировании.

Основной задачей годового плана является наивысшая готовность спортсменов на данном этапе многолетней подготовки в соответствии с его физическими возможностями.

Предметами годового планирования тренировочного процесса в спортивной школе является:

- соотношение ОФП и СФП в зависимости от этапа подготовки;
- объёмы физической нагрузки;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;
- восстановительные мероприятия;

- педагогический и врачебный контроль;
- соревновательная деятельность;
- инструкторская и судейская практика.

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

Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Основным условием эффективного руководства тренировочным процессом является постоянный анализ всех его компонентов на основе регулярного контроля.

Врачебно-педагогический контроль - это исследования, проводимые совместно врачом врачебно – физкультурного диспансера и тренером для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности;
- санитарно-просветительскую работу среди спортсменов;
- организацию восстановительных мероприятий.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм спортсменов с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.;

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных периодах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения тренеров. Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в планировании тренировочного процесса.

С помощью психологического контроля изучают уровень мотивации, усталости, эмоционального стресса и другие важные составляющие психологического состояния спортсмена.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, врачебно-педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер. Биохимический контроль осуществляется во время проведения УМО.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося плаванием на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

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

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

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

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами

самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки

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

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

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

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

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.⁷

⁷Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 216 с. А.А. Кашкин, профессор, доктор педагогических наук; О.И. Попов, профессор, доктор педагогических наук; В.В. Смирнов, доцент, кандидат педагогических наук.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

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

В БУ города Омска «СШОР № 6», для прохождения спортивной подготовки, зачисляются лица, успешно сдавшие вступительные испытания и имеющие в наличии документы, подтверждающие прохождение медицинского осмотра и оформленное медицинское заключение врачебно – физкультурного диспансера (для групп тренировочного этапа, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) и медицинское заключение, выданное врачом по спортивной медицине поликлиники (для групп этапа начальной подготовки) о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях.

Порядок прохождения медицинского осмотра и углубленного медицинского обследования лиц, проходящих спортивную подготовку регламентирует Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки проходят медицинский осмотр 1 раз в год, после которого предоставляют медицинское заключение, выданное врачом по спортивной медицине о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях.

Углубленное медицинское обследование спортсменов, проходящих спортивную подготовку в группах тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, а также на этапе высшего спортивного мастерства, организуемое по графику врачебно – физкультурного диспансера, проводится два раза в год.

На тренировочном этапе группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, имеющих допуск к занятиям врачебно – физкультурного диспансера, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее года на этапе начальной подготовки успешно по общей физической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходим:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «мастер спорта России».

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из лиц, прошедших подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки и успешно сдавших контрольные испытания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (но не более одного раза).

Минимальный возраст обучающихся для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства может быть изменён в сторону уменьшения для перспективных спортсменов, выполнивших требования контрольных испытаний, решением тренерского совета и медицинского заключения врача.

На тренировочном этапе свыше 2-х лет и этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, значительно увеличиваются физические и психические нагрузки, возрастает требовательность к адаптации, силе воли, выдержке и самообладанию, решительности, смелости, уверенности в своих силах, дисциплинированности, самостоятельности и инициативности.

Психофизиологические показатели характеризуют личностные качества, силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов, способность к переработке информации, устойчивость организма спортсменов к сбивающим факторам.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «плавание»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «плавание»;
- повышения уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «плавание»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирования навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «плавание»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

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

Основными видами контроля общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовки, является тестирование занимающихся, а также результаты выступления на спортивных соревнованиях.

Тестирование лиц, проходящих спортивную подготовку проводится при сдаче контрольно-переводных испытаний в конце каждого года и этапа спортивной подготовки. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «плавание».

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации их проведения

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки (на конец года)

Таблица № 10

	НП-1		НП-2		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5		ССМ-1		ССМ-2		ССМ-3		ВСМ	
	Д	М	Д	М	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д/Ж	Ю/М	Д/Ж	Ю/М	Д/Ж	Ю/М	Д/Ж	Ю/М
Бег на 30 м, с	не более 7,1	не более 6,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	не более 5,0	не более 4,7	не более 5,0	не более 4,7
Бег на 1000 м, мин, с	-	-	не более 6,20	не более 5,50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-								
Бег на 2000 м, мин, с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	не более 10,40	не более 9,20	не более 10,40	не более 9,20	не более 10,40	не более 9,20	не более 10,00	не более 8,10	не более 10,00	не более 8,10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 4	не менее 7	не менее 7	не менее 13	не менее 7	не менее 13	не менее 9	не менее 15	не менее 11	не менее 17	не менее 13	не менее 19	не менее 15	-	не менее 17	-	не менее 19	-	не менее 20	не менее 36	не менее 20	не менее 36
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее +3	не менее +1	не менее +5	не менее +4	не менее +5	не менее +4	не менее +7	не менее +5	не менее +9	не менее +6	не менее +11	не менее +8	не менее +13	не менее +9	не менее +13	не менее +9	не менее +14	не менее +10	не менее +15	не менее +11	не менее +15	не менее +11
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 105	не менее 110	не менее 130	не менее 140	не менее 135	не менее 150	не менее 145	не менее 160	не менее 155	не менее 170	не менее 160	не менее 180	не менее 165	не менее 190	не менее 170	не менее 200	не менее 175	не менее 210	не менее 180	не менее 215	не менее 180	не менее 215
Бег челночный 3x10 м с высокого старта, с	не более 10,6	не более 10,1	не более 9,5	не более 9,3	не более 9,0	не более 8,0	не более 9,0	не более 8,0	не более 9,0	не более 8,0	-	-	-	-								
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед, м	не менее 3	не менее 3,5	не менее 3,5	не менее 4	не менее 3,5	не менее 4,3	не менее 3,75	не менее 4,6	не менее 4,0	не менее 4,9	не менее 4,25	не менее 5,2	не менее 4,5	не менее 5,3	не менее 4,8	не менее 6,0	не менее 5,1	не менее 7,0	не менее 5,3	не менее 7,5	не менее 5,3	не менее 7,5
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, количество раз	не менее 1	не менее 1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	не менее 5	не менее 5								
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, количество раз	-	-	не менее 3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-									
Подтягивание из виса на высокой перекладине,	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	не менее	-	не менее	-	не менее	не менее	не менее	не менее	не менее

количество раз														8		9		10	7	12	7	12
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги, см	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	не менее 35	не менее 45	не менее 35	не менее 45	не менее 35	не менее 45	не менее 40	не менее 50	не менее 40	не менее 50

Нормативы обязательной технической программы для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки (на конец года)

Таблица № 11

	НП-1		НП-2		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5		ССМ-1		ССМ-2		ССМ-3		ВСМ	
	Д	М	Д	М	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д/Ж	Ю/М	Д/Ж	Ю/М	Д/Ж	Ю/М	Д/Ж	Ю/М
Плавание (вольный стиль) 50 м	без учета времени	без учета времени	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед, м	-	-	не менее 8	не менее 7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-								
Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м, с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	не более 7	не более 6,7	не более 7	не более 6,7	не более 7	не более 6,7	-	-	-	-
Выполнение стартового прыжка с тумбочки*, м	+	+	+	+	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Выполнение упражнения «Торпеда на груди», м	15	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Плавание способом баттерфляй (без учета времени)**, м	-	-	50	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Плавание способом на спине (без учета времени), м	25	25	50	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Плавание способом брасс (без учета времени), м	-	-	50	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Плавание способом кроль на груди (без учета времени), м	25	25	50 400	50 400	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Плавание способом кроль на груди (с учетом времени), м	-	-	-	-	50 400	50 400	50 800	50 800	50 800	50 800	50 1500	50 1500	50 1500	50 1500	-	-	-	-	-	-	-	-
Комплексное плавание (без учета времени), м	-	-	200	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Выполнение поворота 15 м (7,5 м + 7,5 м)*	-	-	-	-	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

Спортивный разряд, звание	2,3юн	2,3юн	1юн	2юн	3	1юн	2	2,3	1,2	2	1	1	кмс	кмс	кмс	кмс	кмс	кмс	мс	мс	мс	мс
------------------------------	-------	-------	-----	-----	---	-----	---	-----	-----	---	---	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	----

* Норматив считается выполненным при технически правильном выполнении, начиная с Т-1 с учетом времени на 15-метровом отрезке.

На следующих годах спортивной подготовки считается выполненным при улучшении временного показателя.

** Норматив считается выполненным при технически правильном проплывании, без остановок.

Норматив, выполняемый с учетом времени, считается выполненным при улучшении показателей

Комплексы контрольных упражнений разработаны на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», с учетом этапов и периодов спортивной подготовки.

Комплексы контрольных упражнений составлены с учётом возраста занимающихся.

Рекомендации по организации проведения комплексов контрольных упражнений

Комплексы контрольных упражнений позволяют провести анализ эффективности тренировочного процесса в спортивной школе, определить динамику физического развития занимающихся, рост их спортивных результатов.

Результаты тестирования вносятся в ведомости. Ведомости составляются на каждую группу.

При переводе на тренировочной этап подготовки на спортсменов заводится индивидуальная карта, в которой в конце каждого года записываются результаты тестирования и результаты медицинского обследования.

Такое ведение документации позволяет проводить многолетний мониторинг развития физических качеств занимающихся и проводить анализ роста спортивных результатов.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с правилами выполнения тестовых заданий;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования.

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Тренировочные занятия лиц, проходящих спортивную подготовку в БУ города Омска «СШОР № 6» проходят в здании плавательного бассейна «Пингвин». Общая площадь всех помещений 1935 кв. м. Площадь ванны бассейна 325 кв. м (25 x 13). Бассейн оснащен следующим оборудованием и спортивным инвентарем: доски для плавания, ласты тренировочные для плавания, лопатки для плавания (большие, средние, кистевые), мячи, поплавки-вставки для ног (колабашка), пояс пластиковый для плавания с сопротивлением, разделительные дорожки для бассейна (волногасители), секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна. Площадь спортивного зала 108 кв. м (9 x12). Тренировочный спортивный зал оснащен оборудованием и спортивным инвентарем: доска информационная, мат гимнастический, мячи набивные, скамейка гимнастическая, тренажеры.

В школе имеется 8 персональных компьютеров, 7 из них используется в учебных целях. Все компьютеры подключены к сети Интернет, 5 из них подключены к локальной сети.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Данный раздел настоящей Программы включает список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими.

Таблица № 12

Нормативно-правовые документы/ Положения/ Программы/Правила	
1	Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (утвержден приказом Министерства спорта России от 01 июня 2021 года № 391)
3	Методические рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных письмом от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 Министра спорта Российской Федерации
4	Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 года № 999
5	Приказ Министерства спорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125
6	Приказа Министерства спорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16.08.2013 г. № 645
7	Приказа Министерства спорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 636
8	Положения о единой всероссийской спортивной классификации
9	Приказа Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»
10	Правил вида спорта «Плавание» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 августа 2018 г. № 728, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 21 января 2019 г. № 37)
11	Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – Москва: Советский спорт, 2006. – 216 с.
Литература по теории и методике плавания	
1	Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловцов. Книга тренера. – М.: Издательство ИТРК, 2019. – 320 с.
2	Гилев Г.А. Методические рекомендации по коррекции планирования тренировочного процесса пловцов. – Москва, 1989. – 15 с.
3	В. Ю. Давыдов, В.Б.Авдиенко Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки

	(Теоретические и практические аспекты) Монография – Волгоград: ВГАФК, 2012 - 344 с.
4	Макаренко Л.П. Плавание: Сб./Сост. Л.П. Макаренко. – М.: ПЗ7 Физкультура и спорта. 1988. – 127 с., ил.
5	О построении тренировки пловцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. – Москва, 1982. – 43 с.
6	Зенов Б.Д. и др. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. / Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. – М.: Физкультура и спорта, 1986.- 80 с., ил.
7	Бутович Н.А. Плавание. Учебное пособие. – Москва: «Физкультура и спорт», 1963. – 279 с.
8	Платонов В.Н. Методические разработки по развитию гибкости у квалифицированных пловцов. – Киев: КГИФК, 1982. – 49 с.
9	Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. - Санкт-Петербург: ООИ «Плавин», 2003. – 311 с.
10	Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студентов ВУЗов – Москва: Владос - Пресс, 2004. – 367 с.
11	Парфенов В.А., Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов. – Москва: «Физкультура и спорт», 1979. – 165 с.
12	Волегов В.П. Индивидуализация тактической подготовки пловцов, специализирующихся в комплексном стиле плавания. – Омск: СиБАДИ, 2001. – 129 с.
13	Зациорский В.М. Биомеханика плавания. Наука спорту. – Москва: «Физкультура и спорт», 1981. – 133 с.
14	Бакшеев М.Д. Совершенствование специализированных восприятий в спортивном плавании. - Омск, 1998. – 19 с.
15	Козлов А.В., Орехов Е.Ф. Спортивная тренировка юных пловцов монография / А.В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб [б.и.], 2011. – 208с.
16	Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. – Москва: «Физкультура и спорт», 1985. – 255 с.
17	Абсалямов Т.М., Тимакова Т.С. Научное обеспечение подготовки пловцов. - Москва: «Физкультура и спорт», 1983. – 189 с.
18	Бачин В.П., Франчекно А.С. Возрастные особенности применения средств повышения скоростных возможностей в многолетней подготовке юных пловцов. – Омск, 2001. – 31 с.
19	Тимакова Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация. – Москва: «Физкультура и спорт», 1985. – 145 с.
20	Никитский Б.Н. Плавание. Учебник. – Москва: «Просвещение», 1967. – 295 с.
21	Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. - Москва: «Физкультура и спорт», 1975. -223 с.
22	Фарафонов М.С. Техника плавания. – Москва: Советская Россия, 1958. – 31 с.
23	Бакшеев М.Д. Старт из воды: техника, методика обучения и совершенствования. – Омск, 1995. – 19 с.
Литература по теории и методике физической культуры и спорта/ Спортивная тренировка	

1	Ивонин В.А. Спутник физкультурного работника. – М.: «Физкультура и спорт», 1972. – 367 с.
2	Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Наука спорту. – Москва: «Физкультура и спорт», 1980. – 135 с.
3	Вопросы биомеханики физических упражнений. Сборник научных трудов. – Омск, 1983. – 157 с.
4	Слимейкер Роб, Браунинг Рэй Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2009. – 328 с.
5	Мякинченко, Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта [текст]/ Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
6	Янсен Петер ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. – Мурманск: Издательство “Тулома”, 2006. – 160 с.
7	Фарфель В.С. Развитие движений у детей школьного возраста. – Москва, 1959. – 67 с.
8	Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – Москва: «Физкультура и спорт», 1980. – 253 с.
9	Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Тюмень: «Вектор Бук», 2001. – 127 с.
10	В.С. Рубин Олимпийский и годовые циклы тренировки. – Москва: Советский спорт, 2004. – 135 с.
11	Научные труды. СибГУФК. – Омск, 2005, 2006. – 211 с., 263 с.
12	VII международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Материалы конференции. Том I. – Москва, 2003. – 367 с.
13	Омский научный вестник. – Омск, 2008, 2008. – 203 с., 229 с.
14	Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: «Вища школа», 1984. – 349 с.
15	Построение спортивной тренировки в циклических видах спорта. Сборник научных трудов. – Киев, 1978.- 159 с.
16	Пути повышения работоспособности. – Москва: ДОСААФ СССР, 1982. – 149 с.
Литература по психологии	
1	Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с. – (Наука - спорту)
2	Мишин Г.И. Отрицательные эмоции и их преодоление. – М.: Медицина, 1984. – 80 с., ил. (Науч.-попул. Мед. литература).
3	Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с., ил. – (Наука – спорту; Психология).
4	Авдеев Д.А., Невярович В.К. Нервность: ее духовные причины и проявления. – М.: Русский Хронограф, 1999. – 127 с.
5	Коссов Б.Б. Познавательные процессы у спортсменов. – Москва, 1973. – 135 с.
Теоретическая подготовка	
1	Настенко Г.В. Спортсмены России – Солдаты Победы. Очерки о спортсменах – участниках Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. [Текст] / Г.В. Настенко. – М. : Советский спорт, 2005. –

	160 с.
2	Сысоев Ю.В., Малышев А.А. Воспитание на традициях в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1986.-96 с.
3	Арсенина Е.Н. Возьми с собою в лагерь... (игры, викторины, конкурсы, инсценировки, развлекательные мероприятия). – Волгоград: Учитель, 2007. – 183 с.
4	Ответственность несовершеннолетних. Информационный материал. – Омск, 2007. – 35 с.
5	Поговорим о символах России. Диалог поколений. – Омск, 2002. – 19 с.
6	Омск – это.... Сборник методических материалов. – Омск, 2005. – 29 с.
7	Урок мужества. К 60-летию подвига генерала Д.М. Карбышева. – Омск, 2005. – 19 с.
8	Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – Москва: «Физкультура и спорт», 1981. – 191 с.
9	Сальников В. Нелегкая вода. Записки пловца. – Москва: «Правда», 1985. – 47 с.
10	Вайцеховский С.М. Быстрая вода. – Москва: «Молодая гвардия», 1983. – 175 с.
11	Гутерман В.А. Секреты Нептуна. – Москва: «Физкультура и спорт», 1970. – 77 с.
Литература по олимпийскому движению и истории	
1	Фирсов З.П. Плавание. Справочник. М., «Физкультура и спорт», 1976. – 383 с. с ил.
2	Твой Олимпийский учебник. Москва, «Советский спорт», 2003. – 143 с.
3	Итоги олимпийских игр. Москва, 1969. – 131 с.
4	Исаев А.А. Олимпийцы среди нас, Или наука выходить победителем всегда и везде. Физоргу класса, активисту клуба юных олимпийцев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 240 с.
5	Олимпийский вестник. Еженедельный выпуск, 1998. – 19 с.
6	Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири. – Омск, 2002 – 177 с.
Периодика	
1	Теория и практика физической культуры, № 10. – Москва: ТиП ФК, 2005. – 65 с.
2	Плавание. Периодический сборник статей. – Москва: «Физкультура и спорт», 1973 – 1983.
3	Плавание. Ежеквартальный информационно-методический журнал. – Москва, 1997. – 63 с.
4	Плавание. Информационно-методический сборник. – Москва, 1998 – 2001.
5	Плавание. Издание Всероссийской федерации плавания. – Москва, 2010 – 2022.
Аудиовизуальные средств	
1	Турецкий Г., ЗТР Опыт подготовки чемпионов. Диски.
2	Техника плавания. Кассеты.
3	Техника выполнения стартов и поворотов. Кассета.
4	Техника плавания лидеров мирового плавания разных лет. Кассеты.
5	Чемпионаты России (хроника). Кассеты.
6	Олимпийские игры (хроника). Кассеты.

Современный уровень спортивных достижений в спортивном плавании требует от тренера постоянного поиска новых и актуальных источников информации. Из которых можно получить современную и самую новейшую информацию о плавании. Тренеры широко в своей практике используют возможности ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Ниже приведены ссылки на сайты, которые могут быть полезны в работе тренеров.

Перечень Интернет-ресурсов

Таблица № 13

Министерство спорта Российской Федерации	http://www.minsport.gov.ru
Министерство по делам, физической культуры и спорта	http://mdms.omskportal.ru/oiv/mdms
Всероссийская федерация плавания	http://www.russwimming.ru
Международная федерация плавания FINA	http://www.fina.org
Европейская лига плавания LEN	http://www.len.eu/default.aspx
РУСАДА	https://rusada.ru/
Сайт БУ города Омска «СШОР № 6»	http://www.pingvin.omsk.ru