

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО СШП г. Вязьмы
_____ И.И.Алексейченко

Пр.№ _____ от _____ 2023г.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Срок реализации программы 5 лет
Разработчик программы:
Старший тренер-преподаватель по плаванию
МАУ ДО СШП г. Вязьмы
Луценко Валентин Владимирович



**1. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

Для спортивно - оздоровительного этапа

Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно - оздоровительного этапа (СОЭ) спортивной подготовки по виду спорта «плавание» в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность дополнительных образовательных учреждений, проводящих спортивную подготовку лиц, занимающихся спортивным плаванием, имеет следующую структуру и содержание:

1. Дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» для спортивно оздоровительного этапа (СОЭ)
 - 1.1 Общие положения.
 - 1.2 Основная цель подготовки.
 - 1.3 Нормативная часть программы.
 - 1.3.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «плавание» Приложение № 7 к ФССП по виду спорта «плавание»
 - 1.4 Методическая часть программы
 - 1.4.1 Годовой учебно-тренировочный план
 - 1.4.2 Планирование спортивной подготовки.
 - 1.4.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки
 - 1.5 Воспитательная работа, психологическая, теоретическая и тактическая подготовка.
 - 1.6 Мероприятия направленные на предотвращение допинга в спорте.
 - 1.7 Инструкторская и судейская практика.
 - 1.8 Восстановительные средства и мероприятия.
2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «плавание»
3. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям
4. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки
5. Перечень информационного обеспечения

1. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Для спортивно - оздоровительного этапа

1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Навык плавания лежит в основе таких видов спорта, как плавание, водное поло, синхронное плавание. Кроме того, плавание входит как отдельный вид соревнований в целый ряд спортивных многоборий. Плавание вместе с нырянием составляет основу подводного спорта. Ныряние – важная часть подготовки таких видов спорта, как синхронное плавание, спасательное многоборье и водное поло. Без умения плавать и нырять невозможны занятия прыжками в воду. Овладение умением плавать должно предшествовать занятиям любым водным видом спорта. Плавание входит в комплекс ГТО. Оздоровительное плавание позволяет успешно использовать его в лечебной физкультуре и медицине. С давних времён плавание – популярный у русского народа вид отдыха и развлечений. Умение плавать позволяет не только преодолевать вплавь водные преграды, но, главное, предохраняет людей от гибели при несчастных случаях на воде. В России обучение плаванию всего населения является важной государственной задачей. Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами (вольный стиль, брасс, баттерфляй, на спине).

Вид спорта плавание входит в программу олимпийских игр и включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером - кодом -0070001611Я (табл. 1). На олимпийских играх разыгрывается 32 комплекта медалей в бассейнах и 2 – на открытой воде. Официальные соревнования международного и всероссийского уровня проводятся в бассейнах стандартных размеров длиной 25 и 50 метров.

Таблица № 1

Дисциплины вида спорта «плавание» (номер – код — 0070001611Я)

Дисциплины	Номер-код	
	бассейн 25 м	бассейн 50 м
вольный стиль 50 м	0070271811Я	0070011611Я
вольный стиль 100 м	0070281811Я	0070021611Я
вольный стиль 200 м	0070611811Я	0070031611Я
вольный стиль 400 м	0070301811Я	0070041611Я
вольный стиль 800 м	0070311811Я	0070051611Я
вольный стиль 1500 м	0070321811Я	0070061611Я
на спине 50 м	0070331811Я	0070071811Я
на спине 100 м	0070341811Я	0070081611Я
на спине 200 м	0070351811Я	0070091611Я
брасс 50 м	0070391811Я	0070101811Я
брасс 100 м	0070401811Я	0070111611Я
брасс 200 м	0070411811Я	0070121611Я
баттерфляй 50 м	0070361811Я	0070131811Я
баттерфляй 100 м	0070371811Я	0070141611Я
баттерфляй 200 м	0070381811Я	0070151611Я

комплексное плавание 100 м	0070161811Я	
комплексное плавание 200 м	0070421811Я	0070171611Я
комплексное плавание 400 м	0070431811Я	0070181611Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль	0070441811Я	0070191611Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль	0070451811Я	0070201611Я
эстафета 4x100 м - комбинированная	0070461811Я	0070211611Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль - смешанная		0070551811Я
эстафета 4x100 м - комбинированная - смешанная		0070561611Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль - смешанная		0070571811Н
эстафета 4x 50 м - комбинированная	0070261811Я	
эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная	0070541811Л	0070631811Л
эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная	0070291811Л	0070621811Л
эстафета 4x 50 м - вольный стиль	0070471811Л	0070481811Н
эстафета 4x 50 м - на спине		0070491811Н
эстафета 4x 50 м - брасс		0070501811Н
эстафета 4x 50 м - баттерфляй		0070511811Н
	Открытая вода	
открытая вода 3 км		0070521811Н
открытая вода 3 км - группа		0070581811Н
открытая вода 5 км		0070221811Я
открытая вода 5 км - группа		0070591811Л
открытая вода 7,5 км		0070531811Н
открытая вода 10 км		0070231611Я
открытая вода 16 км		0070241811Я
открытая вода 25 км и более		0070251811Я
открытая вода - эстафета 4x1250 м - смешанная		0070601811Я

Программа определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях осуществляющих подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ разработанной авторским коллективом (Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.), рецензирована Абсалямовым Т.М. и допущена – Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту. Настоящая программа разработана применительно к спортивно оздоровительной группе подготовки пловцов.

В содержании программы рассмотрены разделы – теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольно-переводные требования, воспитательная работа, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика.

1.2 ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

– реализация учебно-тренировочного процесса на спортивно оздоровительном этапе (СОЭ):

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом;
- физкультурно-оздоровительная направленность и воспитательная работа;
- разносторонняя физическая подготовка
- овладение основами техники плавания;

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП).

К спортивной-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах (СОЭ) осуществляется физкультурно-оздоровительная и воститательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Основные задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание;
- Устранение недостатка физического развития;
- Овладения жизненно необходимыми навыками плавания;
- Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- Воспитание морально-этических и волевых качеств

1.3 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Таблица № 2

Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке для спортивно оздоровительного этапа (СОЭ)

Этап спортивной подготовки	Год спортивной подготовки	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)	Количество часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
Спортивно оздоровительный этап (СОЭ)	Весь период	6–17	15	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях плавания. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Способами проверки результатов освоения настоящей программы будут являться результаты выполнения промежуточной и итоговой аттестации, выполнение спортивных разрядных требований и результаты участия в соревнованиях.

Тренировочный процесс, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, (включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) осуществляется в следующих формах (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Продолжительность одного занятия:

- на спортивно оздоровительном этапе (СОЭ) – составляет не более 2-х академических часов;

Во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчётом, чтобы общий объём годового плана спортивной подготовки для каждой группы был выполнен полностью. Соотношение общей и специальной физической, технической, тактической,

теоретической, психологической подготовки, участие в спортивных соревнованиях, инструкторской и судейской практике, определяются в первую очередь задачами каждого этапа многолетней спортивной подготовки.

Требования к объёму учебно-тренировочного процесса в том числе к объёму индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки представлены в приложении № 2 к ФССП по виду спорта «плавание»:

Приложение № 2

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Объём тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки
	СОЭ
	Весь период
Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год	312

1.3.1 Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учётом возраста, пола лиц, особенностей вида спорта «плавание» (спортивных дисциплин), проходящих спортивную оздоровительную подготовку .

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно оздоровительный этап по виду спорта «плавание» представлены в Приложении № 7 к ФССП по виду спорта «плавание»

Приложение № 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на спортивно оздоровительный этап (СОЭ) по виду спорта «плавание».

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Норматив ОФП				
1.1	Бег 30 м.	сек	не более	
			6,9	7,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3	Наклон вперёд стоя на возвышении	см	не менее	
			1	+3
1.4	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			110	105
2 Нормативы СФП				
2.1	Плавание в/стилем 50м	м	Без учёта времени	
2.2	Челночный бег 3х10м с высокого старта	сек	не более	
			10,1	10,6
2.3	Бросок набивного мяча 1кг	м	не менее	
			3.5	3.0
2.4	Выкрут прямых рук вперёд-назад ширина хвата 50 см	количество раз	не менее	
			1	1

1.4 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

1.4.1 Годовой учебно-тренировочный план, с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

на этапах спортивной подготовки на спортивно оздоровительном этапе

В приложении № 5 к ФССП по виду спорта «плавание» указывается, приблизительный объём времени, отводимый для этих разделов. Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую, специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую подготовку, участие в спортивных соревнованиях, инструкторской и судейской практике. Следует отметить, что техническая подготовка включает в себя как работу на суше (в тренировочном зале «сухого плавания»; тренажёрном зале), так и на воде. Объёмы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий, медицинские и медико-биологические мероприятия.

Приложение № 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
	СОЭ
	Весь период
ОФП %	55 – 57
СФП %	18 – 21
Участие в спортивных соревнованиях%	–
Техническая подготовка %	16 – 19
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	3 – 6
Инструкторская и судейская практика %	–
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль%	1 – 3

В (таблице № 3) представлен примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для спортивных школ, а также возраст, соответствующий этапу спортивной подготовки для различных годов многолетней подготовки.

Таблица № 3

Примерный годовой учебно-тренировочный план для спортивно оздоровительного этапа

Разделы подготовки	СОЭ
Возраст занимающихся	6-17
Количество часов	6
Количество занятий в неделю	3
Физическая подготовка на суше и в воде	296
В том числе: ОФП	171
СФП и СТП	125
Соревнования и контрольные испытания	3
Теоретическая подготовка	9
Медицинское обследование	4
Основные учебные задачи	Общее физическое развитие
Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СТП
Общее количество часов	312
Общее количество тренировок в год	156

Годичный учебно-тренировочный план спортивной подготовки на спортивно оздоровительном этапе (СОЭ), представлен в (табл. 4)

Таблица № 4

**Годичный учебно-тренировочный план на спортивном оздоровительном этапе
весь период подготовки**

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	июль – август
		1 — 4	5 — 9	10 — 13	14 — 17	18 — 22	23 — 26	27 — 31	32 — 36	36 — 40	41 — 44	45 — 46	47 — 52
Физическая подготовка Всего:	285	25	23	23	26	22	22	25	22	20	23	16	38
ОФП	175	14	14	13	15	12	12	14	11	10	13	9	38
СФП	60	6	6	5	6	5	5	6	6	5	5	5	
Техническая подготовка	50	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	2	
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	16	3	2	1	1	2	2	1	2	1	1		
Соревнования и контрольные испытания	2				1					1			
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9		3						2	2	2		
Всего часов	312	28	28	24	28	24	24	26	26	24	26	16	38

1.4.2 Планирование подготовки

Основы планирования годичных циклов

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

Система соревнований

Соревновательная деятельность является важнейшей частью подготовки спортсменов. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). В приложении № 4 к ФССП по виду спорта «плавание» представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле:

Приложение № 4

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки, количество соревнований
	СОЭ
	Весь период
1. Контрольные	1
2. Отборочные	-
3. Основные	-

Планирование годичного цикла на спортивно оздоровительном этапе (СОЭ)

К занятиям на спортивно оздоровительном этапе (СОЭ) можно приступить в возрасте от 6 лет до 17 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. Если занимающийся не умеет плавать, то он должен выполнить программу групп начальной подготовки 1-го года обучения. Новички зачисляются на спортивно оздоровительный этап (СОЭ) и этап начальной подготовки (НП) без предварительного отбора. Комплекуются группы примерно равного уровня подготовленности. Создаются группы для совершенно не умеющих плавать, умеющих держаться на воде, знакомых с азами спортивного плавания. Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени.

Продолжительность цикла занятий на первых двух ступенях составляет от 4 до 8 недель для занимающихся в возрасте 12-17 лет, от 8 до 12 недель в возрасте 9-11 лет. Для младших детей сроки могут быть увеличены.

Таблица № 5

**Примерный график распределения материала первого этапа для СОГ
(программа на 36 занятий)**

Номера уроков	1-я ступень												2-я ступень												3-я ступень											
Учебный материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
Теоретические сведения	+												+								+															
Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения с водой	+	+	+	+	+	+	+	К																												
Учебные прыжки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К
Элементарные гребковые движения			+	+	+	+	+	+	+	+	+	К																								
Игры и развлечения на воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для изучения старта и поворота																					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Примечание: К — контрольные нормативы

1-я ступень (предварительное занятие)

Начальный уровень подготовленности умение проплыть дистанцию 50 м любым способом без остановки. Основные задачи 1-й ступени:

- уметь проплыть дистанцию 200 м;
- совершенствовать технику плавания;
- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные учебные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;

- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные учебные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25- 50 м;
- повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

2-я ступень (базовое занятие)

- Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 200 м
- любым способом без остановки. Основные задачи базовой подготовки:
- выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500м);
- совершенствовать технику плавания;
- ознакомиться с имитационными упражнениями дополнительного способа плавания на суше;
- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.
- Основные подготовительные средства на суше идентичны тем, применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные учебные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м;
- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционное занятие)

- Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 1000- 1200 м любым способом без остановки.
- Основные задачи 3-й ступени:
- регулярно выполнять «свой» объем учебных нагрузок на суше и в воде;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Основными подготовительными средствами в воде являются

упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%. Ведущие методы занятий -дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для спортивно-оздоровительных групп старших годов. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

Построение кондиционного занятия.

Для оптимального тренировочного эффекта весьма важен выбор объема и интенсивности нагрузок. В зависимости от задачи - поддержание или повышение уровня физической подготовленности, нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. При определении объема плавательной нагрузки необходимо учитывать уровень технического мастерства. Для спортивно-оздоровительных групп условно хорошим можно считать уровень плавательной подготовленности, соответствующий III разряду. Для таких пловцов рекомендуемый учебный объем за занятие (45 мин) — 1500-2000 м. При недостаточно хорошей технике спортивных способов нормы плавательной нагрузки следует уменьшить, ориентируясь в большей степени на время проплывания дистанций» квалифицированным пловцам, оставившим занятия соревновательным спортом и приступившим к программам оздоровительной направленности, для получения должной нагрузки необходимо увеличить длину проплываемой дистанции.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Для построения эффективной и в то же время безопасной программы оздоровительного плавания важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся. Можно выделить несколько уровней нагрузки,

Вызывающих принципиально различные адаптационные реакции организма:

- чрезмерная нагрузка - превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;
- оптимальная тренирующая нагрузка — позволяет добиваться
- поддерживающая нагрузка - недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;
- незначительная нагрузка – не приводящая к каким-либо долговременным сдвигам в организме.

Величину нагрузки определяют объем и интенсивность упражнений.

Нагрузки, интенсивность которых ниже определенного уровня, не вызывают изменений в уровне физической работоспособности. Этот уровень называют «порогом адаптации» или «границей выносливости». У здоровых нетренированных людей он примерно соответствует частоте сердечных сокращений (ЧСС) в 120 уд/мин. С увеличением интенсивности нагрузки постепенно уменьшается ее продолжительность, которая может привести к росту работоспособности. Для физически малоподготовленных людей минимальный тренирующий эффект нагрузки наблюдается при занятиях продолжительностью 5 мин при ЧСС 150 уд/мин [К. Купер, 1987].

Организм занимающегося должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Для оздоровительных программ недопустимо не только накопление утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одного занятия. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и скорости плавания соответствовало повышению уровня подготовленности.

Для этого необходим постоянный самоконтроль за состоянием, дополняемый регулярным врачебным контролем. Кроме того, обязательно развести во времени приросты объема и интенсивности нагрузки. Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводится весьма осторожно. Его можно рекомендовать лишь тогда, когда постепенное увеличение объема выполняемой работы, соответствующее уровню подготовленности, привело к значительным временным затратам. В этом случае объем занятия должен быть временно сокращен.

При построении кондиционного занятия в течение года необходима, некоторая волнообразность динамики уровня нагрузок. Важно не только постепенно повышать

нагрузку, но и иногда на время снижать ее по каким-либо причинам (загруженность в школе, участие в других формах двигательной активности, болезнь). Наивысшие нагрузки предпочтительно планировать на период каникул.

Примеры типовых занятий

1-я ступень (предварительная тренировка)

Типичный пример занятий для первой недели.

На суше:

- Разминка: различные виды ходьбы и бега, упражнение в движении;
- Специальные упражнения пловца для развития силы и гибкости;
- Имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники плавания.

На воде:

- Разминка 4*25 м. в невысоком темпе;
- 8*15 м.-упражнения для совершенствования техники;
- Упражнения в скольжении на груди и спине;
- Проплавание дистанции 75 м. с акцентом на плавные движения и хорошее продвижение после грибков. После упражнения сделать 10-15 выдохов в воду.

Примерное занятие во второй половине предварительной тренировки.

На суше:

принципиальных изменений в подборе упражнений нет, в зависимости от направленности занятий на воде могут быть изменены специальные и имитационные упражнения.

На воде:

- 2*50м. в невысоком темпе;
- 4*25м. упражнения для совершенствования техники плавания с помощью ног;
- 25м. упражнения для совершенствования техники плавания с помощью рук;
- Проплавание дистанции 150 м. в спокойном режиме. После упражнения сделать 10-15 выдохов в воду.

2-я ступень (базовая тренировка)

Типичный пример занятий в воде в начале базовой тренировки:

- Разминка: 200 м. в спокойном темпе
- 4*25м. упражнения для совершенствования техники;
- Проплавание дистанции 200 м. в спокойном темпе. После упражнения сделать 10-15 выдохов в воду. Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 500 м.

Типичный пример занятий в воде в конце базовой тренировки:

- Разминка: 200 м. в умеренном темпе;
- 4*25м. упражнения для совершенствования техники с помощью движений ногами;
- 4*50 м. плавание с помощью движений руками в лопатках;
- Проплавание дистанции 600 м. в спокойном темпе. Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 1100 м.

3-я ступень (кондиционная тренировка)

Типичные примеры занятий в воде

- Разминка: 400м. в умеренном темпе;
- 4*50м. упражнения для совершенствования техники плавания;
- 4*25м. проплавание в быстром темпе с акцентом на длинный и мощный гребок;
- Проплавание дистанции 1200 м. в спокойном темпе. Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 1900 м.
- Разминка: 400м. в умеренном темпе;
- 8*50м. упражнения для совершенствования техники плавания;
- 4*50м. с помощью движений руками в лопатках;
- Проплавание дистанции 800 м. (75 свободно+ 25быстро). Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 2000 м.

Таблица № 6

Примерный график распределяемого материала для СОГ

Учебный материал	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июня				июля				
	1 – 4				5 – 9				10 – 13				14 – 17				18 – 22				23 – 26				27 – 31				32 – 35				36 – 40				41 – 44				45 – 46				
Теоретическ ие сведения	+		+		+						+					+						+		+																+					
ОФП и СФП на суше	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для освоения с водой	+	+	+																																										
Элементарн ые гребковые движения	+	+	+	+																																									
Учебные прыжки	+	+	+	+	+	+	+	+																																					
Игры и развлечения на воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для изучения техники кроля на груди и спине, брасса и дельфина					+	+	+	+	+								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для совершенств ования техники кроля на груди и спине, брасса и дельфина									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для изучения и совершенств ования старта и поворотов								+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения начальной тренировки																							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Контрольные испытания						+				+				+				+		+				+																	+				

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах (**в СОГ**) от 6 - 17 лет. Решение о проведении занятий с детьми дошкольного возраста принимают учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения.

В спортивно-оздоровительных группах (**в СОГ**) могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому нормативы, представленные в таблице, являются ориентировочными исходными величинами. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

1.4.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации рабочей программы спортивной подготовки:

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей занятия в качестве тренера.

1.5 Воспитательная работа, психологическая, теоретическая и тактическая подготовка.

Воспитательная работа является основной работой тренера-преподавателя.

Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Поэтому воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки на каждом занятии. Центральная фигура во всей воспитательной работе – тренер-преподаватель, который должен сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания личности. Основными воспитательными задачами учебно-тренировочных групп являются воспитание дисциплинированности, трудолюбия, работоспособности, умения преодолевать утомление и страх перед неизвестной предстоящей деятельностью, готовиться к соревнованиям и соревноваться. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя. Отличное поведение на тренировках, в школе и дома должны контролироваться тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель также должен следить за успеваемостью занимающихся в общеобразовательной школе, еженедельно проверяя дневники.

На конкретных примерах необходимо убеждать занимающихся в том, что успехи в спорте связаны с хорошей учёбой и трудолюбием. Необходимо развивать у занимающихся умение преодолевать утомление и нежелание работать.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера-преподавателя или всего коллектива. Любое поощрение должно быть адекватно заслугам и не должно вызывать у других чувства зависти или несправедливости.

Столь же сильным методом нравственного воспитания является наказание, которое может быть выражено в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий или соревнований. Поощрения и наказания должны основываться на целом комплексе положительных и отрицательных поступков спортсмена, а не на случайных примерах.

Проявление слабости, снижение активности является естественной реакцией организма на закономерные изменения работоспособности спортсмена. В таких случаях большее мобилизующее значение приобретают дружеское участие и поддержка, чем наказание. К наказанию следует прибегать, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Однако следует помнить, что задания, которые даёт тренер-преподаватель спортсменам, должны быть всегда посильны (доступны). Если задание непосильно, то нельзя требовать успешного его выполнения.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. При этом большое внимание уделяется воспитанию таких моральных качеств, как: коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим, патриотизм и интернационализм. Для решения задач сплочения коллектива целесообразно проводить коллективные походы в театр и кино, отмечать дни рождения непосредственно

на тренировках, совместно участвовать в общественно полезном труде (например: уборка зала), в проведении вечеров отдыха и т. д.

С этой же целью с юными спортсменами могут проводиться беседы на патриотические темы. Например: участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне; выдающиеся советские и российские спортсмены чемпионы мира и Европы; роль спортивных соревнований в укреплении дружественных отношений между спортсменами различных городов России, дружбы с народами других стран. Воспитательная работа должна быть тесно связана с теоретической подготовкой. Все сведения, сообщаемые спортсменам, должны воспитывать в них чувство патриотизма.

В процессе воспитания морально-нравственных качеств большое место занимает обучение инструкторским навыкам, необходимым для самостоятельного проведения утренней зарядки со школьниками младшего возраста и занятий гимнастикой в школе.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным, для чего необходимо подбирать примеры, аналогии и сравнения.

Воспитание волевых качеств является проблемой как воспитательной работы, так и психологической подготовки. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера в спорте, 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-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, методы заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочного занятия. При этом в подготовительной части занятия рекомендуется проведение упражнений для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части – упражнений для совершенствования различных психических функций и психомоторных качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю, в заключительной части занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки на учебно-тренировочном занятии зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

В учебно-тренировочных группах возможно прибегать к некоторым приёмам психорегулирующей тренировки, например: умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умению входить в оптимально боевое состояние.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха. В тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра киноматериалов и бесед. Теоретическая подготовка в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводится в виде бесед в процессе тренировки, в паузах отдыха между тренировочными занятиями, а также в виде отдельных занятий. Для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра видеоматериалов или бесед.

Теоретический материал распределяется равномерно на весь период спортивной подготовки. При проведении бесед следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например – меры предупреждения травматизма, правила соревнований. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т. д. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В табл. № 7 представлен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

Таблица № 7

План теоретической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	История вида спорта.	История зарождения и развития спортивного плавания в России и за рубежом. Достижения отечественных пловцов в ОИ, ЧЕ и ЧМ прошлых лет и в настоящее время.
2	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм человека.
3	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена занимающихся при занятиях спортом, уход за телом. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия спортом с учёбой и досугом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена физических упражнений.
4	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Профилактика заболеваний. Закаливание для повышения устойчивости к простудным заболеваниям.
5	Сведения о строении и функциях организма человека	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о значении крови и кровообращения. Влияние занятий физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения.
6	Правила поведения в бассейне	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

7	Предупреждение спортивного травматизма	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Виды помощи при выполнении упражнений.
11	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.
12	Плавание в системе физического воспитания	Классификация плавания. Особенности плавания. Техника и терминология плавания. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки.
13	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения – подготовительные, общеразвивающие и специальные. Краткая характеристика основных физических качеств.
14	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Её цели и задачи. Роль спортивного режима и питания. Основы методики тренировки.
15	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.	Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремлённости, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков.

Тактическая подготовка

Тактика пловца представляет собой искусство ведения спортивной борьбы на водных дорожках бассейна. Она включает составление плана выступления на соревнованиях с учётом возможностей спортсмена в конкретных условиях соревнований и реализацию этого плана. Выполнение тактического плана в значительной мере зависит от умения пловца целесообразно использовать в условиях борьбы навыки, природные данные и от умения правильно распределить свои силы в заплыве.

Тактика пловца может быть пассивной или активной.

- *Пассивная тактика* – это умышленное предоставление инициативы соперникам, чтобы в нужный момент самому предпринять решительные контрмеры. Наиболее характерный пример такой тактики – финишный рывок «из-за спины».
- *Активная тактика* проявляется в навязывании соперникам действий, выгодных для себя. Она более разнообразна и осуществляется в виде вариантов изменения скорости плавания на дистанции.

В связи со спецификой движения пловца в воде борьба за достижение высшего результата может быть успешной только при относительно равномерной скорости на дистанции. Поэтому в процессе тренировки пловцов особое значение приобретает навык равномерного преодоления всей дистанции.

На средних и длинных дистанциях пловцы нередко варьируют скорость, преследуя определённые тактические цели.

Для того чтобы пройти в полуфинал или в финал с заранее определённым временем, пловцу надо уметь правильно оценивать своё время проплыва. Научиться этому помогают следующие контрольные тренировки:

- Спортсмен проплывает дистанцию с заданием показать определённое время в диапазоне 80-95% от максимальной скорости и сравнивает полученное время проплыва с заданным.
- Спортсмен проплывает дистанцию и по собственному ощущению определяет время проплыва, сравнивая его затем с действительным временем. *Эту тренировку желательно проводить в групповых занятиях.*

Для спортивных соревнований характерны следующие разновидности тактики:

- *Тактика завоевания 1-го места* независимо от результата бывает целесообразна в финальных заплывах чемпионатов. В этом случае обычно применяются варианты с умышленным изменением скорости. Спортсмену, обладающему высокой скоростью и умеющему хорошо финишировать, целесообразно продержаться сзади соперников, а затем сделать решающий рывок на финише. Если спортсмен уступает сопернику в скорости, но у него лучше финиш, то ему надо стараться не отстать от соперника на первой половине дистанции, чтобы к финишу сохранить преимущество.
- *Тактика победы с высшим результатом* встречается в соревнованиях с предварительными заплывами при ожидании в финалах высоких плотных результатов. Здесь возможны два варианта:
1) основные соперники уже стартовали и спортсмену известен их результат;
2) у стартующего спортсмена будут конкуренты в последующих заплывах, результаты которых ему не известны.

В первом варианте спортсмен, зная графики скоростей соперников, должен стремиться плыть по графику сильнейшего конкурента и пытаться у него выиграть за счёт финишного рывка. Во втором случае лучший вариант – плыть на высший результат.

- *Тактика достижения результата для выхода в финал* применяется с целью экономии сил, необходимых для последующих выступлений на данных соревнованиях. В этом случае при заниженном прогнозе результатов конкурентов или при плохом контроле своей скорости появляется опасность показать результат, недостаточный для выхода в финал. Поэтому для применения такой тактики необходимо иметь точное представление о силах соперников и уметь хорошо управлять своей скоростью. При планировании скорости спортсмену следует исходить из расчёта в попадание примерно в середину финального заплыва (4 – 6-й результат).

Арсенал тактических приёмов подготавливается очень тщательно. Осваивая равномерное прохождение дистанции с высокой скоростью и финишным рывком, пловец должен максимально развивать общую и специальную выносливость и психологически подготовить себя к проявлению волевых усилий, чтобы суметь, несмотря на сильную усталость, повысить в нужный момент скорость.

1.6 Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте

Всемирный антидопинговый кодекс был впервые принят в 2003 году, вступил в силу в 2004 году и затем в него вносились поправки, которые вступили в силу 01.01.2009 года. Данный документ отражает изменения, внесённые во Всемирный антидопинговый кодекс, которые были утверждены исполкомом ВАДА в Йоханнесбурге, ЮАР, 15.11.2013 года. Пересмотренный Всемирный антидопинговый кодекс 2015 года вступил в силу с 01.01.2015 года и в третий раз с 01.04.2018 года, новая редакция вступила в силу с 01.01.2021 года.

Цели Всемирного Антидопингового Кодекса и Всемирной Антидопинговой программы состоят в следующем:

Защищать фундаментальное право Спортсмена участвовать в соревнованиях свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех спортсменов в мире.

Обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ как на международном уровне, так и на национальном в отношении профилактики допинга, включая следующее:

Образование – повышение осведомлённости, информирование, общение, воспитание ценностей, развитие жизненных навыков и способности принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.

Сдерживание – переориентирование потенциальных нарушителей антидопинговых правил путём обеспечения применения устойчивых правил и санкций, а также их важности для всех заинтересованных сторон.

Обнаружение – эффективная система тестирования и проведения расследований не только усиливает сдерживающий эффект, но также действенна в рамках защиты чистых спортсменов и духа спорта, выявляя тех, кто совершает нарушения антидопинговых правил, и в то же время помогая воспрепятствовать применению допинга.

Обеспечение исполнения – вынесение решения и наказание лиц, признанных виновными в нарушении антидопинговых правил.

Верховенство закона – обеспечение согласия всех соответствующих, заинтересованных сторон придерживаться положений Кодекса и Международных стандартов, а также уважение к Кодексу и Международным стандартам, принципам пропорциональности и правам в части мер, принимаемых в рамках их антидопинговых программ.

КОДЕКС

Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная Антидопинговая программа в спорте. Цель кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путём координации основных элементов этой борьбы. Для достижения эффективного взаимодействия в тех вопросах, в которых требуется единообразие, Кодекс содержит достаточно конкретные положения, в то же время он достаточно универсален в тех случаях, когда требуется гибкий подход к вопросам применения на практике принципов борьбы с допингом. Кодекс разработан с учётом принципов пропорциональности и прав человека.

ВСЕМИРНАЯ АНТИДОПИНГОВАЯ ПРОГРАММА

Всемирная Антидопинговая Программа включает в себя все компоненты, необходимые для обеспечения оптимальной гармонизации и внедрения лучших методов организации в международных и национальных антидопинговых программ. Её основными компонентами являются:

1 уровень: Кодекс

2 уровень: Международные стандарты и Технические документы

3 уровень: Модели лучших практик и руководства

Антидопинговые программы основаны на неотъемлемых ценностях спорта. Эту неотъемлемую ценность часто называют «духом спорта» - этическое стремление к достижению человеком высокого мастерства благодаря совершенствованию природных талантов каждого Спортсмена.

Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья спортсменов и предоставление спортсменам возможности стремиться к достижению высокого мастерства без использования Запрещённых субстанций и Методов.

Антидопинговые программы направлены на поддержание целостности спорта в части уважения к правилам, соперникам, честной борьбе, равным условиям и ценности чистого спорта для мира.

• **Дух спорта** – это прославление человеческого духа, тела и разума. Он является сущностью олимпийского движения и отражается в ценностях, которые мы находим в самом спорте и через участие в нём, в числе которых:

- здоровье;
- этика, игра по правилам и честность;
- права спортсменов, изложенные в кодексе;
- высочайший уровень выступлений;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- командный дух;
- преданность и приверженность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

Дух спорта выражается в честной игре.

Допинг с корнем противоречит духу спорта.

Антидопинговые правила, как и правила Соревнований являются спортивными правилами, определяющими условия, на которых проводятся соревнования.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил в статьях 2.1–2.11 Всемирного Антидопингового Кодекса.

Образовательные программы Антидопинговой организации должны предусматривать следующие разделы для прививания ценностей, повышения осведомлённости, информированности и образования, которые как минимум должны быть доступны на сайте.

RUSSADA www.russada.ru; email - russada@russada.ru

WADA www.wada-ama.org, email – code@wada-ama.org

Принципы и ценности, связанные с чистым спортом.

Права и обязанности Спортсменов, Персонала спортсмена и иных Лиц в соответствии с Кодексом.

Принцип строгой ответственности.

Последствия допинга, например, физическое и психическое здоровье, социальные и экономические последствия и санкции.

Нарушение антидопинговых правил.

Субстанции и методы, включённые в Запрещённый список.

Риски использования пищевых добавок.

Использование лекарственных препаратов и Разрешение на терапевтическое использование.

Процедура Допинг-контроля, включая анализ мочи и крови и Биологический паспорт спортсмена.

Требования к регистрируемому пулу тестирования, включая предоставление информации о местонахождении и использовании АДАМС.

Как сообщить о нарушениях антидопинговых правил.

Международный стандарт по образованию

Международный стандарт по образованию Всемирного антидопингового кодекса – это обязательный Международный стандарт, который разработан в рамках Всемирной

антидопинговой программы. Стандарт был разработан по итогам консультаций с подписавшими сторонами, государственными органами и другими соответствующими сторонами. Международный стандарт по образованию был впервые принят и утверждён исполнительным комитетом ВАДА на Всемирной конференции в Катовице 7 ноября 2019 года и вступил в силу 1 января 2021 года.

Международный стандарт по образованию – это обязательный Международный стандарт, который разработан в рамках Всемирной антидопинговой программы.

Общая основополагающая цель Международного стандарта по образованию заключается в сохранении духа спорта, а также содействию чистой спортивной среды. Общеизвестным является тот факт, что абсолютное большинство Спортсменов хотят участвовать в соревнованиях без применения допинга, не намерены использовать Запрещённые субстанции или Методы, а также имеют право соревноваться на равных условиях.

Образование, как одна из стратегий Предотвращения, указанная в Кодексе, направлена на то, чтобы пропагандировать модель поведения, которая соответствует ценностям чистого спорта, а также помочь спортсменам и другим лицам не допускать применение допинга. Ключевой основополагающий принцип Международного стандарта по образованию заключается в том, что знакомство Спортсмена с мерами по противодействию допингу должно проходить в процессе образования, а не Допинг-контроля.

Таблица № 8

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте
и борьбу с ним**

№ п/п	Содержание мероприятия	Часы		
		всего	Аудиторная работа	Самостоятельная работа
1	Что такое допинг?	1	1	
2	Исторический обзор проблемы допинга	2	1	1
3	Мотивация нарушений антидопинговых правил	1	1	
4	Запрещённые субстанции	1	1	
5	Запрещённые методы	1	1	
6	Последствия допинга для здоровья	1	1	
7	Допинг и спортивная медицина	1	1	
8	Психологические и имиджевые последствия допинга	1	1	
9	Допинг и зависимое поведение	2	1	1
10	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	1	1	
11	Организация антидопинговой работы	1	1	
12	Процедура допинг-контроля	1	1	
13	Наказания за нарушение антидопинговых правил	2	1	1
14	Профилактика допинга	2	1	1
15	Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности	1	1	
16	Контроль знаний	1	1	
17	Весёлые старты «Честная игра»	2	2	
18	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1	По назначению	

19	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1	1	
20	Семинар для спортсменов и тренеров	1	1	
21	Родительское собрание	2	2	
Всего:		27	22	4

1.7 Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач Спортивных Школ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Спортсмены учебно-тренировочных этапов и этапов 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 приёмам. В процессе занятий необходимо прививать занимающимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время проведения подготовительной части занятия (разминки) привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений. Необходимо развивать у спортсменов способность наблюдать за выполнением упражнений за другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать задание изучить правила соревнований по плаванию, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил соревнований по плаванию должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований, личных карточек участников соревнований.

Занимающиеся на этапах совершенствования спортивного мастерства должны составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объём и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

На этапе высшего спортивного мастерства необходимо привлекать спортсменов к судейству соревнований в детско-юношеской спортивной школе или межшкольных соревнований в качестве судьи, главного судьи, секретаря, а также, по возможности, к судейству городских соревнований. Спортсмены групп высшего спортивного мастерства могут претендовать на присвоение судейской категории соответственно качества судейства и уровню соревнований, которые они судили. Судейская категория юный судья присваивается с 14 лет, судья 3 категории при достижении 16-летнего возраста, через год после присвоения 3 категории присваивается 2 судейская категория, при условии участия в судействе соревнований. По достижении 18-летнего возраста присваивается 1 судейская категория.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 9:

Таблица № 9

Календарный план воспитательной работы.

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки
---	--------------------	-------------	-------

п/п			проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня: Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «плавание» и терминологии, принятой в виде спорта. Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которого предусмотрено: Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей. Формирование навыков наставничества. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам. Формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
Здоровьесбережение			
3	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: Формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов). Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
4	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: Формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года
Патриотическое воспитание			
5	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

6	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях.	В течение года
		Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
Развитие творческого мышления			
7	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года
		Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов.	
		Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения.	
		Правомерное поведение болельщиков.	
		Расширение общего кругозора юных спортсменов.	

1.8 Восстановительные средства и мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов. В периодах с большими нагрузками рекомендуется отдыхать 1–1,5 часа в послеобеденное время (после прогулки 20–30 мин). При очень напряжённых двухразовых тренировках возможен двух- трёхразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

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

Специальные средства восстановления можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Тренировочный режим в группах начальной подготовки предусматривает естественное восстановление организма в перерывах между тренировками. Один день отдыха между тренировками гарантирует полное восстановление сил юных спортсменов. Однако в процессе работы с этими группами необходимо снижать нагрузку к концу занятия и проводить заключительную часть в виде игры или другого мероприятия, направленного на снижение эмоционального и физического напряжения.

В тренировочных группах (до трёх лет) восстановление работоспособности происходит также естественным путём, т. е. чередованием дней тренировки с днями отдыха. 1-раз в неделю возможно проведение игровых тренировок, снижающих нервное напряжение. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объёмов специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительность.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, физические, психологические и медико-биологические). Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объёме (для спортсменов этапов ССМ и ВСМ) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. Важным средством восстановления организма при тренировках является правильное питание и витаминизация. Рацион питания спортсменов должен содержать большое количество белков, углеводов и фосфора. Для этого необходимо включать в дневной рацион такие продукты, как мясо, рыбу, икру, сыр и молочные продукты. В дневном рационе спортсменов всегда должно присутствовать молоко (цельное или с кашами, супами), а также простокваша, кефир, ацидофилин и т. п. Необходимо увеличивать потребление витаминов А, а также витаминов группы В, С и Д., применять биологически активные добавки в специализированном питании.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибромассаж и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная баня;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электро-процедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное плавание» – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряжённости во время ответственных соревнований и напряжённых тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушённый сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряжённых физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические средства (физиотерапевтические), фармакологические препараты.

Рациональным питанием спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;

- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов, и наоборот. Рекомендуется применение средств избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведённом занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке («Плавание» под редакцией Платонова В. Н. [2000]). Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П. И. Готовцева [1998], В. И. Дубровского [1993,2002].

Система контроля

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

Этапный контроль

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Этапный контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце года). Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной физической подготовленности; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативных, с учётом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевод занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Физическое развитие

К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную ёмкость лёгких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производится в спокойном состоянии на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

Общая физическая подготовленность:

Для определения уровня общей физической подготовленности и контроля её динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- Прыжок в длину с места; толчком двух ног; при прыжке в длину испытуемый встаёт у стартовой линии, ноги параллельно и толчком обеих ног со взмахом руками выполняет прыжок. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняется три попытки, учитывается лучший результат.
- Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В и.п. – руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок

поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловища и перехваты руками запрещены.

- Отжимание в упоре лёжа: – Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.

- Челночный бег 3х10м; И.п. – стоя лицом к стартовой линии по команде на старт испытуемый добегают до финишной линии касается её рукой, бежит обратно до стартовой линии, касается её рукой, возвращается к финишу – финиширует.

- Бросок набивного мяча.

- Бег 30м.

- Бег 1000м.

- Бег 2000м.

- Прыжок в высоту с места толчком двух ног

Специальная физическая подготовленность на суше:

- Подвижность в плечевых суставах; (выкрут или гимнастический мост).

- Подвижность позвоночного столба; (наклон вперёд).

- Подвижность в голеностопном суставе.

- Сила тяги на суше при имитации гребка руками.

- Специальная физическая подготовленность на воде:

- Сила тяги при плавании на привязи: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

- Скоростные возможности: (25-50м).

- Выносливость в гликолитической анаэробной зоне; тест (4х50м) с отдыхом 10сек.

- Техническая (плавательная) подготовленность

- Обтекаемость (длина скольжения)

- Оценка плавучести. (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками, на полном вдохе).

- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при плавании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером-преподавателем мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года.

- Техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.

- Выполнение тестов 3х50м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

На этапе предварительной спортивной подготовки оцениваются обтекаемость (длина скольжения); плавучесть (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе); чувство воды (экспертная оценка); техника плавания всеми способами; а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

На последующих этапах многолетней подготовки для анализа техники плавания целесообразно применять надводную и подводную видеосъемку и оценку темпа и шага на соревновательной скорости.

Для оценки эффективности и экономичности гребковых движений рекомендуется выполнение тестов 3х50–100м (по С.М. Гордону, (табл. № 20) или 6х50м (по Г.Г. Турецкому) с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

По результатам теста строятся два графика. Скорость плавания откладывается против значения темпа на первом графике, на втором – против значений частоты пульса. Затем на обоих графиках проводятся прямые так, чтобы отклонения от точек были минимальны. Чем больше наклон прямой на первом графике, тем выше эффективность техники (прирост техники достигается за счёт увеличения темпа). Чем больше наклон прямой на втором графике, тем выше экономичность техники (прирост скорости достигается за счёт меньшего увеличения частоты пульса).

Текущий контроль.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущению переутомления.

Для оценки текущего состояния пловца степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с неопределяемым проплывом короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС). Чаще всего применяется, проплыв дистанции 50м с интенсивностью 90% от максимальной или 200м в 3/4 силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3 раза по 10 сек: сразу по окончании, с 50 по 60сек, с 110 по 120сек восстановления (более надёжная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2-3мин). Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов II разряда и выше в периоды напряжённых нагрузок.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба – спортсмен лежит неподвижно не менее 5 минут, подсчитывает ЧСС, после чего встаёт и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лёжа в положение стоя учащается ЧСС на 10-12уд/мин, до 18уд/мин – удовлетворительно, свыше 20уд/мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Клиностатическая проба – наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лёжа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы. Для оценки переносимости нагрузок в тренировке высококвалифицированных пловцов используют определение содержания мочевины в крови [Т.М. Абсалямов, 1983]

Оперативный контроль

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятий в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает не одинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. В тренировке высококвалифицированных пловцов всё чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т. д.). В тренировке пловцов начиная с

тренировочного этапа спортивной специализации, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10сек после завершения упражнения. Средние значения пульсовых режимов приведены в табл. 9. Для более точной оценки величины нагрузки использовать измерения трёх значений частоты пульса, по схеме, описанной в предыдущем разделе. Определённую информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановление частоты пульса через 10-15мин после его окончания. Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120уд/мин.

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

Врачебный контроль

В группах СО врачебный контроль является обязательным. К занятиям плаванием допускаются дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и сдавшие анализы. Справка от врача-педиатра обязательна. Дети с нервными заболеваниями не допускаются. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Для детей, занимающихся в тренировочных группах, рекомендуется проведение диспансеризации во врачебно-физкультурных диспансерах в начале и в конце года (2 раза в год). Два раза в год занимающиеся в тренировочных группах с 1 года спортивной подготовки по ВСМ должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающегося. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования (УМО) позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Для спортсменов входящих в состав сборных команд клуба, города, области, республики, необходимо проведение углубленных медицинских обследований 2 раза в год.

На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится во врачебно-физкультурном диспансере. Результаты обследований заносятся в «Индивидуальную карту спортсмена».

Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО)

Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровня общей и специальной работоспособности и подготовленности спортсменов.

Задачи УМО:

- диагностика и оценка состояния здоровья физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Углубленное медицинское обследование:

1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния
3. Оценка сердечно-сосудистой системы
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена

5. Контроль над состоянием центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Состояние вегетативной нервной системы
8. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние
10. Оценка состояния системы крови
11. Оценка состояния эндокринной системы
12. Оценка состояния системы пищеварения
13. Оценка состояния мочеполовой системы
14. Общая оценка состояния организма.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «плавание».

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При составлении планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий; план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий; календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание»

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

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

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

Тренер-преподаватель обязан:

Производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы – 20 человек на одного тренера-преподавателя.

Подать докладную записку в учебную часть бассейна и администрацию Спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения, учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.
2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.
4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.
5. Во время занятий тренер-преподаватель несёт ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.
6. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.
7. Группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведённой части бассейна.
8. Ныряние в бассейне разрешается только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил техники безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода из воды.
9. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности, это сделать – отменить занятие.
10. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать в воду с головой, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

3. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований условиям реализации программы, в том числе к кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России от 22.05.2022, регистрационный № 68615). или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по

видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «плавание», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку). Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям организаций, осуществляющих спортивную подготовку: предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключённых в соответствии с гражданским законодательством РФ, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры) наличия:

- Плавательного бассейна 25 или 50м;
- Тренировочного спортивного зала;
- Тренажёрного зала;
- Раздевалок, душевых;

Наличие медицинского пункта оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями, внесёнными в приказ минздрава России от 22.02.2022 № 106н зарегистрирован в Минюстом России от 28.02.22, регистрационный № 67554);

4. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Весы электронные	штук	1
2	Доска для плавания	штук	30
3	Доска информационная	штук	2
4	Колокольчик судейский	штук	10
5	Ласты тренировочные для плавания	пар	30
6	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	60
7	Мат гимнастический	штук	15
8	Мяч набивной от 1–5 кг.	комплект	2
9	Мяч ватерпольный	штук	5
10	Поплавки вставки для ног	штук	30
11	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	30
12	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13	Секундомер настенный четырёх стрелочный для бассейна	штук	2
14	Секундомер электронный	штук	8
15	Скамейки гимнастические	штук	6

5. Перечень информационного обеспечения

Перечень информационного обеспечения программы включает:

Список литературных источников:

1. Плавание – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 1999
 2. Плавание – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 2001
 3. Игры у воды, на воде, под водой – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 2000
 4. Плавание – Викулов А.Д.; Владос-пресс 2003
 5. Восстановление работоспособности в спорте – Золотов В.П.; Киев Здоровье 1999
 6. Физическая культура «Силовая подготовка для детей школьного возраста», методическое пособие – Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.; М, изд НЦ ЭНАС 2003
 7. Молодому коллеге – Озолин Н.Г. ФиС 1998
 8. Настольная книга тренера – Озолин Н.Г., М: Астрель 2003
 9. Тренировка пловцов высокого класса – Вайцеховский С.М.; Платонов В.Н., ФиС 1985
 10. Биомеханика плавания – под общей редакцией профессора Зацирского В.М., М: ФиС 1981
 11. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – Волков Н.И., Олейников В.И., М: Спортакадемпредс, 2001
 12. Спортсменам о восстановлении – Готовцев П.И., Дубровский В.И., М: ФиС 1981
 13. Гигиенический массаж и русская баня – Дубровский В.И., М: Шаг, 1993
 14. Психопедагогика спорта – Горбунов Г.Л., М: ФиС 1986г.
 15. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки – Гуревич И.А., 2-е изд., перераб. и доп. Минск; высшая школа, 1980
 16. Спортивная медицина – Дубровский В.И., М: Владос, 2002
 17. Специальная и физическая подготовка пловца на суше и в воде – Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М., М: ФиС, 1986
 18. Юный пловец – Макаренко Л.П., М: ФиС, 1983
 19. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования – Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой, М: ФиС, 1983
 20. Плавание, Примерная программа спортивной подготовки для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ), Кашкин А.А., Попов О.И Смирнов В.В., рецензент Т.М. Абсалямов – М: Советский спорт, 2004.
 21. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров ДЮСШ и УОР – под общей редакцией Козлова А.В.; М., 1993
 22. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры, Матвеев Л.П. – М: Физкультура и спорт, 1991
 23. Плавание, Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) под редакцией Л.П.Макаренко и Т.М. Абсалямова – М, 1977.
 24. Приказ Минспорта России № 1004 от 16.11.2022 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 № 71597)
 24. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г. Министерство спорта Российской Федерации
 25. Перечень интернет-ресурсов необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.
- minsport.gov.ru;
russwimming.ru;
fina.org;
rsport.ria.ru;
FINA-sport;
plavaem.info;

plavanieinfo.
www.russada.ru
www.wada-ama.org
26. Аудиовизуальные средства.