

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО РК

«СШ водных видов спорта»

С.В. Боговаров

« 16 » ИЮНЯ 2023 г.

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Республики Крым «Спортивная школа водных видов спорта»**

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта ПЛАВАНИЕ**

г. Симферополь, 2023 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта ПЛАВАНИЕ (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин «плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004 (далее - ФССП), Всероссийским реестром видов спорта, согласно Таблицы №1.

Таблица №1

Номер-код вида спорта: 0070001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер - код спортивной дисциплины						
	007	001	1	6	1	1	Я
вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	Я
вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я

комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль - смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль - смешанная	007	057	1	8	1	1	Я
эстафета 4x 50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная	007	062	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн	007	029	1	8	1	1	Л
эстафета 4x 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная	007	063	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная	007	054	1	8	1	1	Л
эстафета 4x 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
эстафета 4x100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - комбинированная - смешанная	007	056	1	6	1	1	Я
открытая вода 3 км	007	052	1	8	1	1	Н
открытая вода 3 км - группа	007	058	1	8	1	1	Н
открытая вода 5 км	007	022	1	8	1	1	Я
открытая вода 5 км - группа	007	059	1	8	1	1	Л
открытая вода 7,5 км	007	053	1	8	1	1	Н
открытая вода 10 км	007	023	1	6	1	1	Я
открытая вода 16 км	007	024	1	8	1	1	Я
открытая вода 25 км и более	007	025	1	8	1	1	Я
открытая вода - эстафета 4x1250 м - смешанная	007	060	1	8	1	1	Я

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также подготовка спортивного резерва.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
-----------------------------	--	--	-------------------------

Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12

Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия:

- Групповые занятия;
- Индивидуальные занятия;
- Смешанные занятия;
- Теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- Тестирование и контроль.

учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

			спортивной специализации)	мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных		-	-

	каникулярный период	мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с

годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка	130-174	157-238	269-314	267-300	216-302	160-214
2.	Специальная физическая подготовка	49-65	78-117	180-211	267-308	416-583	525-699
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-5	13-15	84-94	125-175	175-233
4.	Техническая подготовка	44-59	59-88	123-143	150-167	188-263	225-300
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8-10	10-15	19-22	25-29	32-44	38-50

6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	7-8	17-19	21-30	25-34
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-4	4-5	13-15	17-19	42-59	100-134
Общее количество часов в год		234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - 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

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	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
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом 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
2.3	Врачебный контроль	Медицинское обследование занимающихся: - первичное; - ежегодное углубленное; - дополнительное; - этапный, текущий и срочный контроль, включая врачебно-педагогическое наблюдение.	В течение года
2.4.	Техника безопасности	Соблюдение требований и правил по технике безопасности во время проведения тренировочных занятий и соревнований.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	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,	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

	традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	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; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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;	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительские собрания	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2)
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	Родительские собрания	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2)

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта - плавание. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занимающиеся должны овладеть принятой в плавании терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, занимающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (все периоды)				
1	- Освоение	1. Самостоятельное	В	Тренеры-

	методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	соответствии с планом спортивной подготовки	преподаватели, инструктор-методист
Группы этапа совершенствования спортивного мастерства (все периоды), этапа высшего спортивного мастерства (все периоды)				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели

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

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп этапа начальной подготовки (все периоды)			
Развитие физических качеств с учетом	Восстановление функционального состояния организма	Рациональное чередование нагрузок на	Чередование различных видов нагрузок,

специфики, физическая и техническая подготовка	и работоспособности	тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства (все периоды)			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
--------------------------------	---	---	---

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастера спорта России», или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа	количество раз	не менее	

	гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад		3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	

2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Тесты по теории вида спорта для перехода на следующий этап.

Для перехода из группы начальной подготовки в группу учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

1. Где была создана первая ассоциация любителей спортивного плавания?

- 1) Пекин
 - 2) Мельбурн
 - 3) Англия
 - 4) Будапешт
2. Дата создания международной любительской федерации плавания?
- 1) 1988
 - 2) 1908
 - 3) 1956
 - 4) 1889
3. Какие системы организма в первую очередь развиваются при плавании?
- 1) Мышечная и нервная
 - 2) Дыхательная и сердечно-сосудистая
 - 3) Дыхательная и мышечная
 - 4) Выделительная и мышечная
4. Какой вид плавания не относится к спортивному плаванию?
- 1) Брасс
 - 2) Плавание на спине
 - 3) Кроль
 - 4) Синхронное плавание
5. Какой стиль спортивного плавания самый быстрый и популярный?
- 1) Брасс
 - 2) Плавание на спине
 - 3) Кроль на груди
 - 4) Баттерфляй

Для перехода из группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в группу этапа совершенствования спортивного мастерства

1. В каком стиле плавания лицо человека всегда находится над водой?
 - 1) Кроль
 - 2) Плавание на спине
 - 3) Баттерфляй
 - 4) Брасс
2. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?
- 1) на 2
 - 2) на 3
 - 3) на 1,5
 - 4) на 4
3. Что означает статическое плавание?
- 1) Отсутствие движения
 - 2) Напряжение тела во время движений
 - 3) Напряжение мышц рук и ног во время гребков
 - 4) Двигательные действия руками и ногами
4. К какой группе видов спорта относится плавание?
- 1) Циклические
 - 2) Ациклические
 - 3) Смешанные
 - 4) Повторно-интервальные
5. Как развиваются пловцы во время занятий?
- 1) Физически
 - 2) Не развиваются
 - 3) Морально
 - 4) Отрицательно

Для перехода из группы этапа совершенствования спортивного мастерства в группу этапа высшего спортивного мастерства

1. Какие группы мышц работают при плавании?
 - 1) Работают мышцы спины и рук
 - 2) защита от удара в корпус
 - 3) защита от удара ногой в корпус
2. Какой вид плавания считается самым быстрым?
 - 1) Кроль на спине
 - 2) Брасс
 - 3) Кроль
 - 4) Баттерфляй
3. С какого года плавание стало частью Олимпийских игр?
 - 1) 1864
 - 2) 1949
 - 3) 1896
 - 4) 1951
4. Какой вид плавания самый технически сложный и утомительный?
 - 1) Баттерфляй
 - 2) Кроль
 - 3) Кроль на спине
 - 4) Брасс
5. На каких дистанциях проводятся Олимпийские игры?
 - 1) 35
 - 2) 50
 - 3) 25
 - 4) 30

IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.

1. История возникновения вида спорта и его развитие. Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

Согласно Всероссийскому реестру видов спорта все водные виды считаются различными видами спорта. Также плавание является составной частью современного пятиборья (заплыв на 200 м), триатлона (различные дистанции в открытой воде) и некоторых прикладных многоборий.

Рисунки на археологических находках свидетельствуют, что люди в Древнем Египте, Ассирии, Финикии и во многих других странах умели плавать за несколько тысячелетий до нашей эры, и известные им способы плавания напоминали современные кроль и брасс. В то время плавание носило чисто прикладной характер — при рыбной ловле, охоте за водоплавающей дичью, подводном промысле, в военном деле. В Древней Греции плавание стало использоваться как важное средство физического воспитания.

Историк Геродот описал подвиг греческого ныряльщика Сциллиса, который потопил в 478 г. до н. э. Персидский флот. В бурю он подплыл к вражеским кораблям и перерезал держащие их якорные канаты из-за чего они разбились о скалы. Возвращаясь, герой плыл 5 км. и часто нырял, чтобы не быть замеченным персами. В честь подвига Сциллиса, его соотечественники поставили ему статую в Дельфах.

В средние века рыцарь на своем посвящении, должен был продемонстрировать своё умение плавать в броне. Первая любительская школа плавания была основана в 1785 г. в Париже. В России подобное заведение впервые появилось в 1825 г. в Петербурге.

Стили плавания

Брасс

На Олимпиаде 1928 г. в Амстердаме победу одержал кубинец И. Индельфонсо. Он показал самый высокий результат, благодаря гребкам руками до бёдер. В 1954 г. советский пловец М. Петрусевич установил мировой рекорд, проплыв часть дистанции под водой. Таким образом возник ныряющий брасс с гребком руками до бёдер – скоростной вариант классического. В 1957 г. из-за изменений в правилах он был запрещён.

Баттерфляй

В середине 30-х г. XX в. появился новый стиль плавания – баттерфляй, названный так из-за сходства с движениями крыльев бабочки. На официальных соревнованиях впервые этим способом проплыл американец Джимми Хиггинс в 1935 г. и установил мировой рекорд на дистанции 100 м, показав время 1 мин 10,8 с. В том же году его рекорд побил советский матрос Семён Бойченко, проплыв ту же дистанцию за 1 мин и 8 с.

На Олимпиаде 1948 г. спортсмен, плывший брассом в финальных соревнованиях, показал самый худший результат. После чего ФИНА разделила соревнования по брассу и баттерфляю.

В те же годы утвердился скоростной баттерфляй – дельфин: вместо движений ног в технике брассом спортсмен стал выполнять волнообразные движения всем телом, включая ноги. Впервые этот способ, который отличался необычайно высокой скоростью, показал американец Д. Зиг в 1935 г. В 1953 г. при помощи этого способа мировой рекорд поставил венгр Дьёрде Тумпек. С тех пор спортсмены стали использовать только скоростную разновидность баттерфляя.

Кроль

В конце XIX в. появился самый быстрый стиль плавания — кроль. В нём сочетаются укороченные гребки руками и поперечные энергичные движения ног с небольшим сгибанием и разгибанием их в колене. Такой вид австралийцы заимствовали у соседей с ближайших архипелагов. Первым продемонстрировал кроль на соревнованиях А. Викхем, родом с Соломоновых островов. Викхем уже в 1898 г. плавал почти современным кролем, но из-за того, что к концу дистанции он выбивался из сил его способ тогда не пользовался большой популярностью. В дальнейшем стиль плавания кроль совершенствовался. Вскоре неоспоримые преимущества кроля доказал великий американский пловец, рекордсмен мира и пятикратный олимпийский чемпион Джонни Вейсмюллер в 1922 – 1940 гг. Его результат на дистанции 100 м. (57,4 с) оставался непревзойдённым 10 лет, с 1924 по 1934 гг.

2. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Физическая культура - часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Физкультура – это выполнение различных упражнений и комплекса других мероприятий, цель которых-укрепить корсет тела и улучшить общее состояние здоровья. Существуют следующие формы физической культуры:

- - базовая физическая культура;
- - спорт (в той части, в какой он относится к физической культуре);
- - профессионально-прикладная физическая культура;
- - оздоровительно-реабилитационная и «фоновая» физическая культура.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.

Гигиена - наука о здоровье, профилактическая дисциплина, разрабатывающая на основе изучения взаимодействия организма и факторов окружающей среды (природных и социальных) нормативы и мероприятия, осуществление которых обеспечивает предупреждение болезней, создает оптимальные условия для жизнедеятельности и самочувствия человека.

Необходимо различать термины «гигиена» и «санитария».

Гигиена – это наука, а санитария - совокупность практических мероприятий, направленных на проведение в жизнь требований гигиены. То есть, гигиена является теоретической основой санитарии.

Санитария - это проведение практических мероприятий по осуществлению требований гигиены в целях охраны и укрепления здоровья населения. Необходимое условие существования человека и сохранения его здоровья – это равновесие между организмом и внешней средой. Неблагоприятные воздействия внешней среды, превышающие адаптационные возможности человека, могут вызвать различные нарушения здоровья. Внешняя среда представляет собой сложный комплекс различных факторов, действие которых определяется природными, социальными и экономическими условиями.

Личная гигиена (индивидуальная) — раздел гигиены, в котором изучают вопросы сохранения и укрепления здоровья человека, соблюдения гигиенических правил и мероприятий в личной жизни и деятельности, разрабатывают и проводят мероприятия гигиенического воспитания, пропаганду гигиенических знаний и здорового образа жизни с целью повышения гигиенической культуры. В неё входят вопросы гигиенического содержания тела (кожи, волос, ногтей, зубов, обуви, одежды, жилища), правил рационального питания, закаливания организма и физической культуры.

На спортивных объектах необходимо соблюдать следующие правила гигиены:

- Температурный режим в помещении;
- Уровень шума;
- Достаточное освещение;
- Вентиляция.

4. Закаливание организма. Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего, если пользование закаливающими процедурами будет четко закреплено в режиме дня. Тогда у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель. Закаливание организма (кроме моржевания) не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов.

Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих принципов:

1. Нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме в виде больных зубов, воспаленных миндалин и т. д.

2. Закаливание организма надо проводить сознательно. Успех закаливающих процедур во многом зависит от наличия интереса к ним, положительного психологического настроения. Важно, чтобы закаливающие процедуры вызывали положительные эмоции.

3. Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов.

4. Сила и длительность действия закаливающих процедур должны наращаться постепенно. Не следует начинать закаливание организма сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью.

5. При закаливании организма важна последовательность в проведении процедур. Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн и уж затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.

6. При закаливании организма необходимо учитывать индивидуальные особенности и состояние здоровья. Закаливание оказывает сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Поэтому прежде, чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу.

7. При закаливании организма наиболее эффективным является использование разнообразных процедур, отражающих весь комплекс естественных сил природы (закаливание воздухом; солнечные ванны; водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание в естественных водоемах, бассейнах или в морской воде); обтирание снегом; хождение босиком; баня или сауна с купанием в холодной воде).

8. Закаливание организма надо проводить с использованием разнообразных вспомогательных средств. Физические упражнения, игры и спорт прекрасно сочетаются с различными видами закаливания. Все это повышает сопротивляемость организма и не создает условий для привыкания к одному и тому же раздражителю.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Самоконтроль — регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Для дневника самоконтроля достаточно использовать небольшую тетрадь. В графы заносятся показания самоконтроля и даты.

Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовый режим при ее выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки и т.д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д.).

Систематическое ведение записей практикуется, как самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и видами спорта в следующих целях.

- Учет занятий.
- Отражение изменений.
- Запись функциональных проб.
- Проверка подготовленности.
- Исследование двигательного режима за неделю.

6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.

Техническое мастерство: критерии технической подготовленности существенно зависят от возраста спортсменов, их квалификации и подготовленности.

Оценка технической подготовленности юных спортсменов включает: разностороннюю техническую оснащенность, степень овладения не только основой соревновательных упражнений, но средств общей и вспомогательной подготовки, многообразие специальных подготовительных упражнений.

Оценка технического мастерства спортсменов высшей квалификации: оптимальная форма, структура и подвижность действий при выполнении прежде всего соревновательного упражнения.

Форма движений - одна из характеристик технического мастерства. Наряду с формой движений важной является способность спортсмена к созданию четких представлений о главных параметрах спортивной техники на основе специализированных восприятий типа чувства воды, чувства времени, скорости, чувства развиваемых усилий и т.д. Эти восприятия наряду с уровнем развития важнейших двигательных качеств определяют степень совершенства пространственно-временной и динамической структур движений.

Тактическая подготовленность: основной составной частью тактической подготовленности в плавании является выбор рациональной индивидуальной схемы прохождения дистанции и ее реализации независимо от действий основных конкурентов.

Тактическое поведение зависит от следующих факторов: уровня знаний пловца об общих положениях спортивной тактики и ее особенностях в зависимости от условий

соревновательной борьбы; наличие сведений об основных соперниках, уровне их физической и технической подготовленности, тактической оснащенности.

7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.

СУДЕЙСТВО В СПОРТЕ - одно из основных и обязательных элементов спортивного соревнования, без которого состязание может носить лишь характер развлечения. Непосредственное руководство проведением спортивных соревнований осуществляется судьями по спорту. Основные требования к судейству соревнований, а, следовательно, и к судьям по спорту - это отличное знание правил соревнований и правильное их применение, строгая объективность в определении результатов, показанных участниками, или исхода спортивной борьбы.

Основные задачи судейства спортивных состязаний:

а) обеспечение всем участникам соревнований объективно равных условий в борьбе за победу;

б) создание условий, обеспечивающих честное ведение спортивной борьбы участниками состязаний, а также соблюдение ими этических норм и моральных требований, предъявляемых к спортсмену;

в) выполнение условий, определенных в положении о проводимом соревновании, - программы и порядка определения индивидуальных и командных результатов.

8. Режим дня и питание обучающихся.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

на этапе начальной подготовки до 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;

при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

Обновление клеток и тканей также происходит благодаря поступлению в организм с пищей «пластических» веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Наконец пища – источник образования ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ в организме.

Для поддержания нормального течения энергетических, пластических и каталитических процессов организму требуется определенное количество разнообразных пищевых веществ. От характера питания зависит обмен веществ в организме, структура и функции клеток, тканей, органов.

Здоровье и питание тесно взаимосвязаны. Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют на наше душевное состояние, эмоции и физическое здоровье. От качества питания во многом зависит наша физическая активность или пассивность, жизнерадостность или подавленность.

И не зря древние говорили, что «человек — есть то, что он ест». Все, что мы собой представляем — наш внешний вид, состояние кожи, волос и т. д., - обусловлено совокупностью различных веществ, из которых состоит наше тело.

Рациональное питание — это питание, достаточное в количественном отношении и полноценное в качественном, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма и обеспечивающее необходимый уровень обмена веществ. Рациональное питание строится с учетом пола, возраста, характера трудовой деятельности, климатических условий, национальных и индивидуальных особенностей.

Принципами рационального питания являются:

- 1) соответствие энергоценности пищи, поступающей в организм человека, его энергозатратам;
- 2) поступление в организм определенного количества пищевых веществ в оптимальных соотношениях;
- 3) правильный режим питания;
- 4) разнообразие потребляемых пищевых продуктов;
- 5) умеренность в еде.

Сбалансированное питание предусматривает оптимальное для организма человека соотношение в суточном рационе белков, аминокислот, жиров, жирных кислот, углеводов, витаминов.

9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Плавательные бассейны представляют собой стационарные спортивные сооружения, которые бывают крытыми, открытыми и комбинированными. Такие бассейны обязательно имеют подогрев воды, что дает возможность проводить занятия не только летом, но и зимой. В соответствии с целями занятий плаванием различают: купально-оздоровительные, учебные («лягушатники») и спортивные бассейны.

Для тренировок и соревнований по спортивному плаванию ванны бассейна должны иметь размеры 50 x 21 м или 25 x 16 м при глубине не менее 1,8 м с предохранительной зоной по 0,5 м с каждой продольной стороны. Для занятий различными водными видами спорта требуются разные по размерам (длине, ширине, глубине) и оборудованию ванны. Так же для обучения плаванию используются бассейны, так называемого «смешанного» типа (имеющие мелкую и глубокую) часть.

Стандартным оборудованием являются: стартовые тумбочки, поручни для старта из воды, разграничительные дорожки, лестницы для выхода из воды, приспособления для обеспечения безопасности и другое.

Для проведения занятий по плаванию желательно иметь следующий инвентарь: плавающий шест, плавательные доски, поплавки для ног

10. Общая физическая подготовка (ОФП).

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места. Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча. Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

11. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные соревновательные упражнения.

12. Техническая подготовка.

Под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать – совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, вида соревнований.

Техническая подготовка – это степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.). В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т. д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.). Здесь техника должна направлена на экономизацию энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называется техническим мастерством.

Техническая подготовка - это многолетний процесс, который условно можно разделить на два основных этапа:

первый - это собственно обучение, первичное освоение технического элемента.

второй - это процесс углубленного технического совершенствования, овладение высотами спортивно-технического мастерства.

13. Тактическая, психологическая подготовка.

Тактическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний. Главная цель психологической подготовки спортсменов – поддержание высокой мотивации для занятий избранным видом спорта. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

14. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль).

Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.

Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.

Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

Проведение контрольных мероприятий для перехода на следующий этап спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности человека, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также совершенствования профессионально значимых качеств, двигательной сферы и других. Таким образом, физическая культура и спорт являются важнейшим условием, а физическое воспитание - важнейшим средством всестороннего и гармоничного развития личности.

2. История возникновения олимпийского движения. Идея проведения Олимпийских игр очень древняя и уходит корнями в греческую мифологию. Принято считать, что первые игры состоялись в 776 году до новой эры и были организованы в честь бога Зевса в почитаемом греками святилище Олимпия, расположенном в западной части Пелопоннесского полуострова. До наших дней дошло имя первого победителя Олимпиады. Им стал атлет из города Элиды Корибос.

Международный олимпийский комитет (сокр. МОК) — международная организация, созданная для возрождения Олимпийских игр и пропаганды олимпийского движения. Штаб-квартира комитета находится в Лозанне (Швейцария).

МОК основан по инициативе барона Пьера де Кубертена 23 июня 1894 года в Париже с целью возрождения и организации Олимпийских игр. Первым президентом МОК стал грек Деметриус Викелас.

Официальные языки — английский и французский. Девиз — «Быстрее, выше, сильнее» был изменен 20 июля 2021 года на «Быстрее, выше, сильнее — вместе».

Роль МОК — руководство олимпийским движением и развитие Олимпийских игр в соответствии с Олимпийской хартией. МОК определяет порядок и правила включения какого-либо вида спорта в программу Олимпийских игр, отмечает вклад в развитие олимпийского движения награждением Олимпийским орденом или дипломом и т. п. Он поощряет организацию и развитие спорта и спортивных соревнований, обеспечивает регулярное проведение Олимпийских игр.

МОК несёт ответственность за юридическую защиту олимпийского символа, флага и девиза. Ему принадлежат все права на Олимпийские игры. В то же время функции организации проведения Олимпийских игр осуществляет не МОК, а Организационный комитет, созданный в стране проведения игр.

3. Режим дня и питание обучающихся.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) в целях данных Методических рекомендаций понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

на этапе начальной подготовки до 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;
при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

Обновление клеток и тканей также происходит благодаря поступлению в организм с пищей «пластических» веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Наконец пища – источник образования ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ в организме.

Для поддержания нормального течения энергетических, пластических и каталитических процессов организму требуется определенное количество разнообразных пищевых веществ. От характера питания зависит обмен веществ в организме, структура и функции клеток, тканей, органов.

Здоровье и питание тесно взаимосвязаны. Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют на наше душевное состояние, эмоции и физическое здоровье. От качества питания во многом зависит наша физическая активность или пассивность, жизнерадостность или подавленность.

И не зря древние говорили, что «человек — есть то, что он ест». Все, что мы собой представляем – наш внешний вид, состояние кожи, волос и т. д., - обусловлено совокупностью различных веществ, из которых состоит наше тело.

Рациональное питание – это питание, достаточное в количественном отношении и полноценное в качественном, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма и обеспечивающее необходимый уровень обмена веществ. Рациональное питание строится с учетом пола, возраста, характера трудовой деятельности, климатических условий, национальных и индивидуальных особенностей.

Принципами рационального питания являются:

- 1) соответствие энергоценности пищи, поступающей в организм человека, его энергозатратам;
- 2) поступление в организм определенного количества пищевых веществ в оптимальных соотношениях;
- 3) правильный режим питания;
- 4) разнообразие потребляемых пищевых продуктов;
- 5) умеренность в еде.

Сбалансированное питание предусматривает оптимальное для организма человека соотношение в суточном рационе белков, аминокислот, жиров, жирных кислот, углеводов, витаминов.

4. Физиологические основы физической культуры. Физиологические основы физической культуры составляют закономерности функционирования организма в процессе его адаптации к мышечной деятельности.

Адаптацию следует рассматривать как процесс формирования состояния, адекватного условиям обитаемости и осуществления необходимой деятельности. В этом определении объединяются и биологические, и социальные аспекты адаптации.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовый режим при ее выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки и т.д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д.).

Систематическое ведение записей практикуется, как самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и видами спорта в следующих целях.

- Учет занятий.
- Отражение изменений.
- Запись функциональных проб.
- Проверка подготовленности.

- Исследование двигательного режима за неделю.

В научно-методической и учебной литературе, посвященной проблемам соревновательной деятельности, выделяют спортивные соревнования в соответствии с характерными для них существенными признаками: главные, дополнительные, заочные, квалификационные, командные, лично-командные, личные, контрольные, массовые, отборочные, открытые, подводящие, показательные, с гандикапом, телевизионные, тематические, тренировочные и учебные.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью образовательного процесса на всех этапах подготовки спортсменов. Основной задачей теоретической подготовки является выработка у обучающихся умения использовать на практике полученные знания, опыт, передовые достижения в развитии избранного вида спорта, физической, тактико-технической и морально-волевой подготовки спортсменов.

Теоретические сведения доводятся в форме бесед, лекций, чтении специальной литературы и непосредственно во время тренировки, специальных занятий по мастер-классу. Учебный материал распределяется на весь период обучения с учетом возраста занимающихся, изложение материала проводится в доступной форме в зависимости от этапа подготовки, объем составляет 5-12 % в соотношении объемов общефизической и технико-тактической подготовки вместе.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует ориентироваться на возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Учитывая разнообразие спортивного лексикона, названий и понятий, явлений избранного вида спорта, для облегчения обучения занимающихся в план теоретической подготовки включено изучение терминологии.

Под техникой спортивного плавания понимают систему движений, позволяющую пловцу преодолевать соревновательную дистанцию с возможно более высокой скоростью, оптимальной затратой сил и в соответствии с правилами соревнований. Сюда входят выполнение старта, передвижение по дистанции, выполнение поворота, касание стенки бассейна во время финиша.

7. Психологическая подготовка.

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психической подготовки в спорте. Основной задачей психологической подготовки в избранном виде спорта является достижение состояния психологической готовности к эффективной деятельности в избранном виде спорта.

Принято различать два вида психической подготовки спортсменов:

- общую психическую подготовку, нацеленную на формирование психических функций и психологических качеств личности, необходимых спортсмену для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде спорта;
- специальную психическую подготовку, направленную на непосредственную психическую подготовку спортсмена к конкретному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением в условиях данного соревнования.

Главная цель психологической подготовки спортсменов – поддержание высокой мотивации для занятий избранным видом спорта. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта

К снарядам для плавания относят доски для плавания, шапочки, очки, круг надувной детский. Доски для плавания служат для обучения плаванию, а также отработки различных движений спортсменами. Материалом для изготовления досок

служит плиточный пенопласт из поливинилхлорида. Шапочки купальные изготавливают из цветной резины с тисненым рисунком и без него. Они могут быть с ремешком или без него. Выпускают шапочки от 50-го до 62-го размеров. Очки для плавания предохраняют глаза спортсмена от вредного воздействия воды. Между стеклами очков имеется подвижная перемычка, позволяющая изменять расстояние между ними. Круги резиновые детские изготавливают из цветной резины. Выпускают их четырех номеров с внутренним диаметром от 175 до 200 мм.

9. Правила вида спорта.

Правила вида спорта «плавание» утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 августа 2018 г. № 728, с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта России от 21 января 2019 г. № 37

С ним можно ознакомиться на официальном сайте Министерства спорта Российской Федерации.

10. Общая физическая подготовка (ОФП).

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места. Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча. Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

11. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные соревновательные упражнения.

12. Участие в спортивных соревнованиях.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы по физическому воспитанию являются соревнования. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Соревнования завершают определенный этап самостоятельных занятий.

13. Техническая подготовка.

Под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать – совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, вида соревнований.

Техническая подготовка – это степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.). В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т. д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.). Здесь техника должна направлена на экономизацию энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называется техническим мастерством.

Техническая подготовка - это многолетний процесс, который условно можно разделить на два основных этапа:

первый - это собственно обучение, первичное освоение технического элемента.

второй - это процесс углубленного технического совершенствования, овладение высотами спортивно-технического мастерства.

14. Тактическая, психологическая подготовка.

Тактическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Главная цель психологической подготовки спортсменов – поддержание высокой мотивации для занятий избранным видом спорта. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

15. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Первые серьезные шаги в решении этих задач в соответствии с учебным планом целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активно овладевать данным видом подготовки на всех последующих этапах обучения.

Выпускник спортивной школы должен овладеть навыками учебной работы, практикой судейства соревнований и получить звание «Судья по спорту».

Начало формирования судейской практики проводится на соревнованиях внутри учебной группы.

Для присвоения звания «Судья по спорту» каждый занимающийся должен овладеть следующими навыками:

Уметь составить положение для проведения первенства группы, школы по избранному виду спорта.

- Знать разрядные требования Единой Всероссийской спортивной классификации по избранному виду спорта.
- Знать права и обязанности спортивного судьи.

- Знать правила соревнований и уметь вести протоколы.
- Участвовать в судействе учебных игр в качестве судьи, секретаря, главного судьи.
- Судейство внутришкольных соревнований в роли главного судьи, судьи, главного секретаря, секретаря.
- Участие в судействе официальных городских и областных соревнований в роли судьи, в составе секретариата.
- Выполнить требование на присвоение судейского звания «Судья по спорту».

16. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль).

Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.

Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.

Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

Проведение контрольных мероприятий для перехода на следующий этап спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.

1. Профилактика травматизма. Перетренированность/ нетренированность.

Профилактика травматизма - это попытка предотвратить или уменьшить тяжесть телесных повреждений, вызванных внешними механизмами, такими как несчастные случаи, до того, как они произойдут.

Профилактика травматизма является компонентом безопасности и здоровья населения, и ее целью является улучшение здоровья населения путем предотвращения травматизма и, следовательно, повышения качества жизни.

Перетренированность (overtraining), синдром перетренированности — аккумуляция перегрузок, приводящая к длительному снижению работоспособности, не устраняемому в течение, как минимум, двух недель облегченных тренировок или полного отдыха, которая может сопровождаться рядом психологических и соматических симптомов. Реальное восстановление может произойти не ранее, чем через несколько недель/месяцев.

2. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовый режим при ее выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки и т.д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д.).

Систематическое ведение записей практикуется, как самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и видами спорта в следующих целях.

- Учет занятий.
- Отражение изменений.
- Запись функциональных проб.
- Проверка подготовленности.
- Исследование двигательного режима за неделю.

В научно-методической и учебной литературе, посвященной проблемам соревновательной деятельности, выделяют **спортивные соревнования** в соответствии с характерными для них существенными признаками: главные, дополнительные, заочные, квалификационные, командные, лично-командные, личные, контрольные, массовые, отборочные, открытые, подводящие, показательные, с гандикапом, телевизионные, тематические, тренировочные и учебные.

3. Психологическая подготовка.

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психической подготовки в спорте. Основной задачей психологической подготовки в избранном виде спорта является достижение состояния психологической готовности к эффективной деятельности в избранном виде спорта.

Принято различать два вида психической подготовки спортсменов:

- общую психическую подготовку, нацеленную на формирование психических функций и психологических качеств личности, необходимых спортсмену для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде спорта;
- специальную психическую подготовку, направленную на непосредственную психическую подготовку спортсмена к конкретному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением в условиях данного соревнования.

Главная цель психологической подготовки спортсменов – поддержание высокой мотивации для занятий избранным видом спорта. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

4. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.

Подготовка спортсмена охватывает направленное использование всей совокупности таких факторов как средства, методы, условия с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям.

При анализе всей совокупности педагогических средств и других факторов, которые целенаправленно используются для достижения высоких спортивных результатов, условно, можно выделить три компонента подготовки:

Первый компонент - система соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсменов являются средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства. При этом соревнования классифицируются на: подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные.

В современной соревновательной практике можно наблюдать три методических подхода. Первый - связан со стремлением спортсменов стартовать возможно чаще, добиваясь высоких результатов в каждом соревновании. Второй - предполагает малоинтенсивную соревновательную практику, где основное внимание обращено на подготовку к главным соревнованиям сезона. И третий подход - соревновательная деятельность должна быть широкой, но строго дифференцированной: подготовительные и контрольные соревнования используются лишь как средство подготовки. Задача достигнуть высокий результат в них не ставится - вся система подготовки концентрируется на необходимости достижения высоких результатов в отборочных и (особенно) в главных соревнованиях. Данный подход считают специалисты наиболее плодотворным.

Очень важно, чтобы при планировании соревнований в течение года оптимально учитывалось единство тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе их подготовки.

Второй компонент - система спортивной тренировки. Она представляет в системе подготовки спортсменов основную (практическую) ее часть. Спортивная тренировка охватывает в определенной мере все виды подготовки спортсмена, хотя и не исчерпывает их. Наиболее полно в ней представлена физическая подготовка, а также практические разделы технической, тактической и специальной психической подготовки.

Цель спортивной тренировки: Развитие личности спортсмена и на этом фоне достижение высоких спортивных результатов.

Основные задачи спортивной тренировки: Развитие психических и физических качеств (общих и специальных), приобретение практических и теоретических знаний по специализации, гигиене, самоконтролю и т.д.

Основные направления спортивной тренировки: воспитание, обучение, повышение функциональных возможностей органов и систем организма.

Спортивная тренировка строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физической культуры.

При характеристике суммарного эффекта системы тренировки и подготовки спортсменов пользуются следующими понятиями:

а) *тренированность*: степень биологической приспособленности организма к определенной работе (координация деятельности органов и систем со стороны ЦНС) выделяют общую и специальную тренированность;

б) *подготовленность*: это понятие более емкое чем тренированность: физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность;

в) *спортивная форма*: оптимальная (наилучшая) готовность к спортивным достижениям для данного конкретного цикла тренировки. Все эти понятия означают определенное состояние спортсмена.

Третий компонент - система факторов, дополняющих тренировку и соревнования, оптимизирующих их эффект. Она включает в себя факторы общего режима жизни, организованного в соответствии с требованиями спортивной деятельности, специализированное питание, специальные средства и методы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также внутрине тренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена.

Только объединенные в целостную систему, все перечисленные компоненты могут обеспечить наивысший рост спортивных результатов и общий положительный эффект спортивной деятельности. При этом педагог (тренер) должен искать новое, свое.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. При всей важности организационных и материально-технических условий для роста спортивных достижений прогресс спорта прежде всего определяется совершенствованием системы спортивной тренировки, современные тенденции которого отражаются в следующих основных направлениях:

I. Резкий прирост объемов тренировочной работы (с конца 60-х годов до начала 80-х годов он увеличился практически вдвое).

II. Строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта.

III. Постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки.

IV. Стремление в строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов.

V. Расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена; применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование различных физических качеств и техники движений; проведение тренировки в условиях среднегорья и высокогорья, что позволяет интенсифицировать процессы адаптации к факторам тренировочного воздействия, повысить непосредственную подготовку к главным соревнованиям.

VI. Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

VII. Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов.

5. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.

Выделяют первичные и вторичные функции спортивных соревнований. Главными особенностями спортивных соревнований являются:

1) строгая регламентация деятельности участников соревнований, обслуживающего персонала и других лиц;

2) полифункциональность, пол и структурность и полипроцессуальность деятельности, протекающая в экстремальных условиях;

3) наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, неантагонистического соперничества, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата;

4) высокая общественная и личная значимость для каждого спортсмена и самого процесса борьбы и достигнутого спортивного результата;

5) высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и психическими напряжениями (нередко превосходящими возможности спортсмена) в условия непосредственной борьбы за результат;

6) непосредственное или опосредованное взаимодействие соревнующихся противников, при котором каждый стремится к достижению превосходства над соперниками и в то же время противодействовать им;

7) равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, знакомых с критериями сравнения и имеющих возможность оценить результат выступления. Сравнимость результатов возможна, благодаря наличию тщательно разработанных правил и положений о соревнованиях, института квалифицированных судей, технических средств и навыков фиксирования спортивных достижений. Равные условия участия и справедливое определение победителя создают на соревнованиях ту социально-нравственную микросреду, в которой полнее и свободнее раскрывается спортивный потенциал, создаются предпосылки для проявления возможного доверия и бескорыстного обмена спортивно-техническими и духовными ценностями.

8) наличие определенных форм и требований, выполнение которых дает право на присвоение спортсмену звания «спортсмен-разрядник», «мастер спорта», «мастер спорта международного класса» и «заслуженный мастер спорта».

В общей структуре любого спортивного соревнования составными его частями являются:

1) спортсмены-соперники;

2) предмет состязаний, т.е. совокупность действий соперников, выступающих средством ведения соревновательной борьбы в избранном виде спорта;

3) судейство (правила соревнований, нормы, критерии и технология определения мест соревнующихся и пр.);

4) средства и службы обеспечения соревновательной деятельности;

5) болельщики и зрители;

6) иерархия мест участников состязаний, т.е. распределение каждого из них на основе показанных спортивных результатов в порядке от лучшего к худшему.

Спортсмены-соперники. В спортивных соревнованиях могут участвовать не менее двух спортсменов. Можно состязаться с самим собой – стремиться достичь какого-либо результата. Но это не будет спортивным соревнованием, так как исключается его внешний признак – противоборство. Поэтому спортсмены-соперники и достигнутые ими спортивные результаты – центральный элемент соревнований.

Взаимодействия спортсменов-соперников. Взаимодействие спортсменов в процессе соревнований выступает в двух основных аспектах: по отношению к противнику — в форме противоборства или соперничества; по отношению к партнерам по команде — в форме взаимодействия или сотрудничества. Противоборство соперников или соперничающих команд может быть непосредственным (при жестком, нежестком, условно-жестком контакте) и опосредованным (при отсутствии контакта). Сотрудничество между партнерами, общий смысл которого состоит в объединении усилий или достижения общей цели — спортивной победы, также может иметь различные формы проявления: совместно взаимосвязанные действия, совместно синергетические действия, совместно последовательные и совместно индивидуальные действия спортсменов. Эти особенности соревновательного взаимодействия во многом

определяют содержание и структуру соревновательной деятельности спортсменов в том или ином виде спорта. В зависимости от структуры связей между спортсменами-соперниками и партнерами можно выделить три формы ведения соревновательного поединка: индивидуальную, групповую, командную и индивидуально-групповую (командную). Эти формы взаимодействия соревнующихся спортсменов находят свое отражение в личных, командных и лично-командных соревнованиях.

Судейство соревнований. Главным организатором и руководителем спортивных соревнований, ответственным за их проведение и в известной мере за достигнутые результаты является спортивный судья, от квалифицированного и объективного судейства во многом зависит распределение мест участников соревнований. Судья ответствен и за здоровье участников соревнований. Во всех случаях, когда может быть нанесен ущерб здоровью спортсменов (неблагоприятные метеорологические условия, плохое состояние мест занятий, неисправность оборудования, несоответствие одежды и обуви и т.п.), он обязан устранить недочеты, а при невозможности сделать это – отменить соревнование или перенести его на другой срок или в другое место. Спортивный судья должен быть безукоризненным знатоком правил соревнований по данному виду спорта, честным, объективным, беспристрастным, решительным, вежливым, спокойным человеком, который и вне соревнований пользуется авторитетом и уважением. Объективность и точность определения спортивно-технических результатов зависит от многих факторов:

1. Психофизиологических возможностей спортивного судьи, прямо или косвенное влияющих на процесс измерения результатов.

2. Наличия объективных средств и способов регистрации результатов в конкретных видах спорта. В видах спорта с метрическим определяемым результатом (легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика и др.) эта проблема в какой-то степени не является достаточно острой. В видах же спорта, в которых результат определяется в условных единицах и конечным эффектом (гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др.), объективность судейства — одна из важнейших проблем проведения любого крупного соревнования.

3. Разницы в классе и достижениях соперничающих спортсменов. В тех случаях, когда одинаковый результат показывают большое число спортсменов (при существующей точности измерения результата в данном виде спорта и на данный момент времени), при всем желании очень трудно создать объективную картину распределения мест среди участников этого соревнования.

4. Внешних условий, в которых проводятся соревнования (температура окружающей среды, силы и направления ветра, влажности, поведения болельщиков и др.).

В настоящее время разрабатываются методы, позволяющие повысить объективность действий судей. К ним относятся аттестация судей на основе оценки правильности их действий специальным жюри.

Зрители и болельщики. Выступление спортсмена на соревнованиях практически никогда не обходится без реакции зрителей, аудитории. Зрители своим поведением создают положительный или отрицательный эмоциональный фон проведения соревнования. Поэтому присутствие зрителей, поддерживающих спортсмена или его соперников, их отношение к происходящему на соревнованиях может оказать существенное влияние на результат выступления. Неопытный спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и выступить хуже, чем обычно, в то время как более опытный участник не так легко поддается воздействиям среды и в той же соревновательной ситуации сохраняет самообладание. В зависимости от отношения зрителей к спортсмену (сопереживания), их явных реакций, а также психологической близости, которая может быть между ними, предлагается следующая классификация зрителей:

1) зрители, состоящие из значимых для спортсмена людей, реагируют положительно;

2) зрители реагируют положительно, но незнакомы спортсмену;

3) зрители пассивно наблюдают за деятельностью спортсмена без каких-либо реакций в его адрес;

4) зрители не проявляют выраженного интереса к деятельности спортсмена;

5) зрители реагируют отрицательно на деятельность спортсмена.

В частности, установлено, что на психологическое состояние спортсмена и успешность его выступления на соревнованиях прежде всего влияют:

а) количество присутствующих зрителей на соревнованиях. Эмоциональное возбуждение спортсменов увеличивается по мере увеличения количества зрителей до оптимального предела, выше которого уже не происходит существенных изменений в уровне его активности или эмоционального возбуждения;

б) расположение зрителей — близко или далеко они находятся от спортсмена. Та или иная дистанция от наблюдателя до участника состязаний может вызвать разные изменения в психических и нервно-мышечных реакциях спортсменов. При этом важно также, где именно находится наблюдатель: сбоку, сзади или непосредственно перед участником;

в) выступает спортсмен один или в команде;

г) величина шума, поступающего от зрителей, одобрение и поддержка зрителями действий спортсмена или, наоборот, недоброжелательность, агрессивность. В этом случае реакция спортсменов бывает разной. Она зависит от особенностей личности участников состязаний. Есть спортсмены, на которых шум толпы действует хуже всего, независимо от того, была ли это поддержка болельщиков или недоброжелательные выкрики. Некоторые из них быстро реагируют на каждый выкрик и оскорбительные замечания с трибун; другие же не обращают на них никакого внимания. Спортсмены, стремящиеся к высоким достижениям, как правило, положительно реагируют на одобрение и поддержку зрителей и показывают в этих условиях лучшие результаты. И наконец, в присутствии враждебного числа зрителей, приезжая команда обычно ведет себя агрессивно (допускает больше нарушений);

д) присутствие зрителей противоположного пола: зрители чаще положительно влияют на мужчин, чем на женщин;

е) возраст, подготовленность, особенности личности, темперамент самого спортсмена.

Поведение зрителей и возможные изменения в деятельности спортсменов, когда он начинает выступать перед ними, должно учитываться при подготовке к соревнованиям. К условиям, влияющим на результативность деятельности спортсменов-соперников, относятся также места проведения соревнований (фактор «своего» и «чужого» поля), географическое положение места проведения соревнований (высота расположения места соревнований над уровнем моря, температура, влажность, атмосферное давление, уровень солнечной радиации, часовой пояс и т.д.) и оборудование мест их проведения.

6. Восстановительные средства и мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение в избранном виде спорта имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности спортсменов можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного

тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию, по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Медико-психологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

7. Общая физическая подготовка (ОФП).

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места. Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча. Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

8. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные соревновательные упражнения.

9. Участие в спортивных соревнованиях.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы по физическому воспитанию являются соревнования. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Соревнования завершают определенный этап самостоятельных занятий.

10. Техническая подготовка.

Под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать – совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, вида соревнований.

Техническая подготовка – это степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.). В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т. д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.). Здесь техника должна направлена на экономизацию энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называется техническим мастерством.

Техническая подготовка - это многолетний процесс, который условно можно разделить на два основных этапа:

первый - это собственно обучение, первичное освоение технического элемента.

второй - это процесс углубленного технического совершенствования, овладение высотами спортивно-технического мастерства.

11. Тактическая, психологическая подготовка. Тактическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний. Главная цель психологической подготовки спортсменов – поддержание высокой мотивации для занятий избранным видом спорта. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

12. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Первые серьезные шаги в решении этих задач в соответствии с учебным планом целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активно овладевать данным видом подготовки на всех последующих этапах обучения.

Выпускник спортивной школы должен овладеть навыками учебной работы, практикой судейства соревнований и получить звание «Судья по спорту».

Начало формирования судейской практики проводится на соревнованиях внутри учебной группы.

Для присвоения звания «Судья по спорту» каждый занимающийся должен овладеть следующими навыками:

- Уметь составить положение для проведения первенства группы, школы по избранному виду спорта.
- Знать разрядные требования Единой Всероссийской спортивной классификации

- по избранному виду спорта.
- Знать права и обязанности спортивного судьи.
- Знать правила соревнований и уметь вести протоколы.
- Участвовать в судействе учебных игр в качестве судьи, секретаря, главного судьи.
- Судейство внутришкольных соревнований в роли главного судьи, судьи, главного секретаря, секретаря.
- Участие в судействе официальных городских и областных соревнований в роли судьи, в составе секретариата.
- Выполнить требование на присвоение судейского звания «Судья по спорту».

13. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль).

Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.

Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.

Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

Проведение контрольных мероприятий для перехода на следующий этап спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства.

1. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.

Главной задачей воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсменов.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и различных сферах жизни общества. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера.

Спортивно – этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допинга. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является нормой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

2. Социальные функции спорта.

В настоящее время спорт представляет собой многообразное общественное явление. В качестве продукта общественного развития он составляет органическую часть культуры общества, приобретая различные черты в зависимости от конкретных социальных условий. Спорт тесно связан со всеми сторонами общественной жизни людей: политикой, идеологией, экономикой, культурой, образованием, воспитанием и т.п. Он оказывает огромное влияние, как непосредственное, так и опосредованное, на культурное и экономическое развитие общества, на весь образ жизни людей.

Спорт предоставляет человеку более широкие возможности для двигательной и интеллектуальной деятельности, для проявления на новом, более высоком уровне его физических и духовных сил и для дальнейшего развития и распространения культуры физической.

В процессе своей деятельности в спорте человек не только воздействует на окружающий мир, но и сам становится субъектом и объектом собственного развития как физического, так и интеллектуального, нравственного, психического. Здесь определяются и развиваются адаптационные возможности человека, реализуются резервы функционирования его организма, которые, в свою очередь, проявляются во всем многообразии его предметной деятельности. А это - одна из важнейших осознанных потребностей индивида.

Используя закономерности естественного развития человека, спортивная деятельность своими средствами и методами позволяет добиваться новых качественных результатов формирования и развития таких его свойств, которые не даны от природы. Решая проблему воспроизводства физических способностей человека, они являются одним из важных средств формирования в полном объеме его культуры.

Таким образом, спорту присущи социальные функции. Термин «функция» отождествляется с понятием «действие». С этой точки зрения необходимо говорить прежде всего о воздействии спорта на человека с целью удовлетворения его физических и духовных потребностей через демонстрацию спортивных достижений. Однако спорт не ограничивается только этим, его функции гораздо шире. Он по своей природе полифункционален. В настоящее время специалисты выделяют ряд присущих спорту основных социальных функций - специфических и неспецифических (общекультурных)

К *специфическим* функциям относят те, которые реализуются в основной сущности самого спорта - его соревновательной деятельности, соревновательно-эталонная, соревновательно-эвристическая и спортивно-престижная.

Соревновательно-эталонная функция спорта заключается в том, что разнообразные классификационные нормативы и фиксируемые рекорды приобретают широкое признание и служат своеобразными индикаторами индивидуальных и общечеловеческих возможностей. При этом важно то, что спортивные эталоны постоянно меняются, прогрессируют, стимулируя мобилизацию усилий для самосовершенствования.

Соревновательно-эвристическая функция заключается в поисковой деятельности, сопряженной с познанием человеком своих возможностей и нахождением способов их максимальной реализации.

Спортивно-престижная функция заключается в том, что спорт является важным фактором самоутверждения личности в обществе, поднятия престижа самого спортсмена

в глазах общества, а также престижа той организации и территории, которые он представляет, международного престижа страны.

Поскольку спорт - это органическая часть культуры общества, ему присущи *общекультурные функции*. Эти функции порождаются объективными условиями влияния спорта на формирование и прогрессивное развитие ценностей, обеспечивающих развитие личности и всего общества. Так как общекультурные функции реализуются, как правило, вне непосредственной соревновательной деятельности, их относят к *неспецифическим*.

Оздоровительно-рекреационная функция проявляется в положительном влиянии спортивной подготовки на состояние и функциональные возможности организма человека. Особенно ярко это выражено в детском и юношеском спорте, где благоприятное влияние спортивных занятий на формирующийся и развивающийся организм просто неопределимо. Именно в этом возрасте посредством адекватной двигательной активности закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки соблюдения правил личной и общественной гигиены.

Большая роль в этом отношении отводится кондиционному и рекреативному спорту в работе со взрослым населением. Они выступают средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий сокращения двигательной активности в трудовой деятельности и в быту, связанного с техническим прогрессом.

Эти и другие направления массового спорта - одни из популярнейших форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Они представляют собой неиссякаемый источник положительных эмоций, оптимизируют психическое состояние, позволяют снимать умственную усталость и т.д.

Воспитательная функция спорта определяется его мощным воздействием на формирование личности занимающихся, их мировоззрения, характера, волевой сферы и т.д.

Экономическая функция спорта выражается прежде всего в том, что средства, вложенные в его развитие, в итоге компенсируются повышением уровня здоровья населения, ростом работоспособности трудящихся, увеличением производительности труда, продлением человеческой жизни.

Экономическая сторона выражается также в получении доходов от организации спортивных зрелищ, эксплуатации специальных сооружений, предоставления различных услуг в области физической культуры и спорта и т.д. Однако это лишь малая доля, которая, как правило, не может окупить те средства, которые государство и общественные организации вкладывают в физическую культуру и спорт. Основная общественная ценность — здоровье и дееспособность населения. И в этом аспекте роль спорта, безусловно, неопределима.

Зрелищно-эстетическая функция спорта состоит в том, что его популярность как зрелища определяется эмоциональной доходчивостью, остротой вызываемых переживаний, затрагивающих личные и коллективные интересы множества людей, а также универсальностью «языка спорта», понятного практически каждому. Он несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, и в этом отношении граничит с искусством. Красота человеческого тела, технически сложные и отточенные движения ведущих атлетов, праздничное настроение - все это привлекает внимание огромного числа зрителей.

Социализирующая функция спорта вытекает из того, что спорт - это один из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений.

Спортивные отношения (межличностные, межгрупповые, межколлективные) так или иначе включаются в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта. Совокупность этих отношений составляет основу влияния спорта на личность, основу усвоения человеком социального опыта как в сфере спорта, так и более широком масштабе, является фактором сближения людей, объединения в группы по интересам. Популярность спорта, естественная увязка спортивных успехов и достижений с пре-

стижными интересами нации и государства делают его удобным средством воздействия на массовое сознание.

Коммуникативная функция спорта раскрывается в том, что его всеобщая притягательность позволяет легко устанавливать деловые и доброжелательные контакты между людьми, делает спорт действенным фактором укрепления международных связей, представляют собой мощный импульс для роста взаимопонимания и культурного сотрудничества. Спорт занимает, таким образом, одно из ведущих мест в межлическом и международном общении.

3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовый режим при ее выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки и т.д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д.).

Систематическое ведение записей практикуется, как самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и видами спорта в следующих целях.

- Учет занятий.
- Отражение изменений.
- Запись функциональных проб.
- Проверка подготовленности.
- Исследование двигательного режима за неделю.

В научно-методической и учебной литературе, посвященной проблемам соревновательной деятельности, выделяют спортивные соревнования в соответствии с характерными для них существенными признаками: главные, дополнительные, заочные, квалификационные, командные, лично-командные, личные, контрольные, массовые, отборочные, открытые, подводящие, показательные, с гандикапом, телевизионные, тематические, тренировочные и учебные.

4. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.

Подготовка спортсмена охватывает направленное использование всей совокупности таких факторов как средства, методы, условия с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям.

При анализе всей совокупности педагогических средств и других факторов, которые целенаправленно используются для достижения высоких спортивных результатов, условно, можно выделить три компонента подготовки:

Первый компонент - система соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсменов являются средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства. При этом соревнования классифицируются на: подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные.

В современной соревновательной практике можно наблюдать три методических подхода. Первый - связан со стремлением спортсменов стартовать возможно чаще, добиваясь высоких результатов в каждом соревновании. Второй - предполагает малоинтенсивную соревновательную практику, где основное внимание обращено на подготовку к главным соревнованиям сезона. И третий подход - соревновательная деятельность должна быть широкой, но строго дифференцированной: подготовительные и контрольные соревнования используются лишь как средство подготовки. Задача достигнуть высокий результат в них не ставится - вся система подготовки концентрируется на необходимости достижения высоких результатов в отборочных и (особенно) в главных соревнованиях. Данный подход считают специалисты наиболее плодотворным.

Очень важно, чтобы при планировании соревнований в течение года оптимально учитывалось единство тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе их подготовки.

Второй компонент - система спортивной тренировки. Она представляет в системе подготовки спортсменов основную (практическую) ее часть. Спортивная тренировка

охватывает в определенной мере все виды подготовки спортсмена, хотя и не исчерпывает их. Наиболее полно в ней представлена физическая подготовка, а также практические разделы технической, тактической и специальной психической подготовки.

Цель спортивной тренировки: Развитие личности спортсмена и на этом фоне достижение высоких спортивных результатов.

Основные задачи спортивной тренировки: Развитие психических и физических качеств (общих и специальных), приобретение практических и теоретических знаний по специализации, гигиене, самоконтролю и т.д.

Основные направления спортивной тренировки: воспитание, обучение, повышение функциональных возможностей органов и систем организма.

Спортивная тренировка строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физической культуры.

При характеристике суммарного эффекта системы тренировки и подготовки спортсменов пользуются следующими понятиями:

а) *тренированность*: степень биологической приспособленности организма к определенной работе (координация деятельности органов и систем со стороны ЦНС) выделяют общую и специальную тренированность;

б) *подготовленность*: это понятие более емкое чем тренированность: физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность;

в) *спортивная форма*: оптимальная (наилучшая) готовность к спортивным достижениям для данного конкретного цикла тренировки. Все эти понятия означают определенное состояние спортсмена.

Третий компонент - система факторов, дополняющих тренировку и соревнования, оптимизирующих их эффект. Она включает в себя факторы общего режима жизни, организованного в соответствии с требованиями спортивной деятельности, специализированное питание, специальные средства и методы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также внутренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена.

Только объединенные в целостную систему, все перечисленные компоненты могут обеспечить наивысший рост спортивных результатов и общий положительный эффект спортивной деятельности. При этом педагог (тренер) должен искать новое, свое.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. При всей важности организационных и материально-технических условий для роста спортивных достижений прогресс спорта прежде всего определяется совершенствованием системы спортивной тренировки, современные тенденции которого отражаются в следующих основных направлениях:

I. Резкий прирост объемов тренировочной работы (с конца 60-х годов до начала 80-х годов он увеличился практически вдвое).

II. Строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта.

III. Постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки.

IV. Стремление в строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов.

V. Расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена; применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование различных физических качеств и техники движений; проведение тренировки в условиях среднегорья и высокогорья, что позволяет интенсифицировать процессы адаптации к факторам тренировочного воздействия, повысить непосредственную подготовку к главным соревнованиям.

VI. Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

VII. Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов.

5. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.

Выделяют первичные и вторичные функции спортивных соревнований. Главными особенностями спортивных соревнований являются:

1) строгая регламентация деятельности участников соревнований, обслуживающего персонала и других лиц;

2) полифункциональность, пол и структурность и полипроцессуальность деятельности, протекающая в экстремальных условиях;

3) наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, неантагонистического соперничества, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата;

4) высокая общественная и личная значимость для каждого спортсмена и самого процесса борьбы и достигнутого спортивного результата;

5) высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и психическими напряжениями (нередко превосходящими возможности спортсмена) в условия непосредственной борьбы за результат;

6) непосредственное или опосредованное взаимодействие соревнующихся противников, при котором каждый стремится к достижению превосходства над соперниками и в то же время противодействовать им;

7) равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, знакомых с критериями сравнения и имеющих возможность оценить результат выступления. Сравнимость результатов возможна, благодаря наличию тщательно разработанных правил и положений о соревнованиях, института квалифицированных судей, технических средств и навыков фиксации спортивных достижений. Равные условия участия и справедливое определение победителя создают на соревнованиях ту социально-нравственную микросреду, в которой полнее и свободнее раскрывается спортивный потенциал, создаются предпосылки для проявления возможного доверия и бескорыстного обмена спортивно-техническими и духовными ценностями.

8) наличие определенных форм и требований, выполнение которых дает право на присвоение спортсмену звания «спортсмен-разрядник», «мастер спорта», «мастер спорта международного класса» и «заслуженный мастер спорта».

В общей структуре любого спортивного соревнования составными его частями являются:

1) спортсмены-соперники;

2) предмет состязаний, т.е. совокупность действий соперников, выступающих средством ведения соревновательной борьбы в избранном виде спорта;

3) судейство (правила соревнований, нормы, критерии и технология определения мест соревнующихся и пр.);

4) средства и службы обеспечения соревновательной деятельности;

5) болельщики и зрители;

6) иерархия мест участников состязаний, т.е. распределение каждого из них на основе показанных спортивных результатов в порядке от лучшего к худшему.

Спортсмены-соперники. В спортивных соревнованиях могут участвовать не менее двух спортсменов. Можно состязаться с самим собой – стремиться достичь какого-либо результата. Но это не будет спортивным соревнованием, так как исключается его внешний признак – противоборство. Поэтому спортсмены-соперники и достигнутые ими спортивные результаты – центральный элемент соревнований.

Взаимодействия спортсменов-соперников. Взаимодействие спортсменов в процессе соревнований выступает в двух основных аспектах: по отношению к противнику — в

форме противоборства или соперничества; по отношению к партнерам по команде — в форме взаимодействия или сотрудничества. Противоборство соперников или соперничающих команд может быть непосредственным (при жестком, нежестком, условно-жестком контакте) и опосредованным (при отсутствии контакта). Сотрудничество между партнерами, общий смысл которого состоит в объединении усилий или достижения общей цели — спортивной победы, также может иметь различные формы проявления: совместно взаимосвязанные действия, совместно синергетические действия, совместно последовательные и совместно индивидуальные действия спортсменов. Эти особенности соревновательного взаимодействия во многом определяют содержание и структуру соревновательной деятельности спортсменов в том или ином виде спорта. В зависимости от структуры связей между спортсменами-соперниками и партнерами можно выделить три формы ведения соревновательного поединка: индивидуальную, групповую, командную и индивидуально-групповую (командную). Эти формы взаимодействия соревнующихся спортсменов находят свое отражение в личных, командных и лично-командных соревнованиях.

Судейство соревнований. Главным организатором и руководителем спортивных соревнований, ответственным за их проведение и в известной мере за достигнутые результаты является спортивный судья, от квалифицированного и объективного судейства во многом зависит распределение мест участников соревнований. Судья ответствен и за здоровье участников соревнований. Во всех случаях, когда может быть нанесен ущерб здоровью спортсменов (неблагоприятные метеорологические условия, плохое состояние мест занятий, неисправность оборудования, несоответствие одежды и обуви и т.п.), он обязан устранить недочеты, а при невозможности сделать это — отменить соревнование или перенести его на другой срок или в другое место. Спортивный судья должен быть безукоризненным знатоком правил соревнований по данному виду спорта, честным, объективным, беспристрастным, решительным, вежливым, спокойным человеком, который и вне соревнований пользуется авторитетом и уважением. Объективность и точность определения спортивно-технических результатов зависит от многих факторов:

1. Психофизиологических возможностей спортивного судьи, прямо или косвенное влияющих на процесс измерения результатов.

2. Наличия объективных средств и способов регистрации результатов в конкретных видах спорта. В видах спорта с метрическим определяемым результатом (легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика и др.) эта проблема в какой-то степени не является достаточно острой. В видах же спорта, в которых результат определяется в условных единицах и конечным эффектом (гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др.), объективность судейства — одна из важнейших проблем проведения любого крупного соревнования.

3. Разницы в классе и достижениях соперничающих спортсменов. В тех случаях, когда одинаковый результат показывают большое число спортсменов (при существующей точности измерения результата в данном виде спорта и на данный момент времени), при всем желании очень трудно создать объективную картину распределения мест среди участников этого соревнования.

4. Внешних условий, в которых проводятся соревнования (температура окружающей среды, силы и направления ветра, влажности, поведения болельщиков и др.).

В настоящее время разрабатываются методы, позволяющие повысить объективность действий судей. К ним относятся аттестация судей на основе оценки правильности их действий специальным жюри.

Зрители и болельщики. Выступление спортсмена на соревнованиях практически никогда не обходится без реакции зрителей, аудитории. Зрители своим поведением создают положительный или отрицательный эмоциональный фон проведения соревнования. Поэтому присутствие зрителей, поддерживающих спортсмена или его соперников, их отношение к происходящему на соревнованиях может оказать существенное влияние на результат выступления. Неопытный спортсмен может

испытывать сильное перевозбуждение и выступить хуже, чем обычно, в то время как более опытный участник не так легко поддается воздействиям среды и в той же соревновательной ситуации сохраняет самообладание. В зависимости от отношения зрителей к спортсмену (сопереживания), их явных реакций, а также психологической близости, которая может быть между ними, предлагается следующая классификация зрителей:

- 1) зрители, состоящие из значимых для спортсмена людей, реагируют положительно;
- 2) зрители реагируют положительно, но незнакомы спортсмену;
- 3) зрители пассивно наблюдают за деятельностью спортсмена без каких-либо реакций в его адрес;
- 4) зрители не проявляют выраженного интереса к деятельности спортсмена;
- 5) зрители реагируют отрицательно на деятельность спортсмена.

В частности, установлено, что на психологическое состояние спортсмена и успешность его выступления на соревнованиях прежде всего влияют:

а) количество присутствующих зрителей на соревнованиях. Эмоциональное возбуждение спортсменов увеличивается по мере увеличения количества зрителей до оптимального предела, выше которого уже не происходит существенных изменений в уровне его активности или эмоционального возбуждения;

б) расположение зрителей — близко или далеко они находятся от спортсмена. Та или иная дистанция от наблюдателя до участника состязаний может вызвать разные изменения в психических и нервно-мышечных реакциях спортсменов. При этом важно также, где именно находится наблюдатель: сбоку, сзади или непосредственно перед участником;

в) выступает спортсмен один или в команде;

г) величина шума, поступающего от зрителей, одобрение и поддержка зрителями действий спортсмена или, наоборот, недоброжелательность, агрессивность. В этом случае реакция спортсменов бывает разной. Она зависит от особенностей личности участников состязаний. Есть спортсмены, на которых шум толпы действует хуже всего, независимо от того, была ли это поддержка болельщиков или недоброжелательные выкрики. Некоторые из них быстро реагируют на каждый выкрик и оскорбительные замечания с трибун; другие же не обращают на них никакого внимания. Спортсмены, стремящиеся к высоким достижениям, как правило, положительно реагируют на одобрение и поддержку зрителей и показывают в этих условиях лучшие результаты. И наконец, в присутствии враждебного числа зрителей, приезжая команда обычно ведет себя агрессивно (допускает больше нарушений);

д) присутствие зрителей противоположного пола: зрители чаще положительно влияют на мужчин, чем на женщин;

е) возраст, подготовленность, особенности личности, темперамент самого спортсмена.

Поведение зрителей и возможные изменения в деятельности спортсменов, когда он начинает выступать перед ними, должно учитываться при подготовке к соревнованиям. К условиям, влияющим на результативность деятельности спортсменов-соперников, относятся также места проведения соревнований (фактор «своего» и «чужого» поля), географическое положение места проведения соревнований (высота расположения места соревнований над уровнем моря, температура, влажность, атмосферное давление, уровень солнечной радиации, часовой пояс и т.д.) и оборудование мест их проведения.

6. Восстановительные средства и мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение в избранном виде спорта имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные

восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности спортсменов можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию, формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Медико-психологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

7. Общая физическая подготовка (ОФП).

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места. Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча. Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

8. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка (СПФ) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные соревновательные упражнения.

9. Участие в спортивных соревнованиях.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы по физическому воспитанию являются соревнования. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Соревнования завершают определенный этап самостоятельных занятий.

10. Техническая подготовка.

Под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать – совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, вида соревнований.

Техническая подготовка – это степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.). В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т. д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.). Здесь техника должна направлена на экономизацию энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называется техническим мастерством.

Техническая подготовка - это многолетний процесс, который условно можно разделить на два основных этапа:

первый - это собственно обучение, первичное освоение технического элемента.

второй - это процесс углубленного технического совершенствования, овладение высотами спортивно-технического мастерства.

11. Тактическая, психологическая подготовка. Тактическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний. Главная цель психологической подготовки спортсменов – поддержание высокой мотивации для занятий избранным видом спорта. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

12. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Первые серьезные шаги в решении этих задач в соответствии с учебным планом целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активно овладевать данным видом подготовки на всех последующих этапах обучения.

Выпускник спортивной школы должен овладеть навыками учебной работы,

практикой судейства соревнований и получить звание «Судья по спорту».

Начало формирования судейской практики проводится на соревнованиях внутри учебной группы.

Для присвоения звания «Судья по спорту» каждый занимающийся должен овладеть следующими навыками:

- Уметь составить положение для проведения первенства группы, школы по избранному виду спорта.
- Знать разрядные требования Единой Всероссийской спортивной классификации по избранному виду спорта.
- Знать права и обязанности спортивного судьи.
- Знать правила соревнований и уметь вести протоколы.
- Участвовать в судействе учебных игр в качестве судьи, секретаря, главного судьи.
- Судейство внутришкольных соревнований в роли главного судьи, судьи, главного секретаря, секретаря.
- Участие в судействе официальных городских и областных соревнований в роли судьи, в составе секретариата.
- Выполнить требование на присвоение судейского звания «Судья по спорту».

13. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль).

Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.

Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.

Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

Проведение контрольных мероприятий для перехода на следующий этап спортивной подготовки.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	Теоретическая подготовка			
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Практическая подготовка. Объем времени в год (часов)				
	Общая физическая подготовка	130/238	весь период	Бег, подтягивания, прыжки, отжимания.
	Специальная физическая подготовка	49/117	весь период	Специальные упражнения и элементы избранного вида спорта.
	Участие в спортивных соревнованиях	4/5	весь период	Стабильное участие в соревновательной деятельности.
	Техническая подготовка	44/88	весь период	Изучение и совершенствование техники движений, свойственных данному виду спорта. Пополнение двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной практике. Овладение рациональной техникой избранного вида спорта, расширение и углубление спортивной специализации, доведение до совершенства необходимых навыков, умений и знаний.
	Тактическая, психологическая подготовка	8/15	весь период	Обучение спортсмена поведению во время соревнований, преодоление возможных трудностей, использование возникающих ситуаций, изучение соперников. Воспитание нравственных черт и волевых качеств, умение управлять своим психическим состоянием.

	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3/5	весь период	Проведение восстановительных мероприятий. Сдача норм общей и специальной физической подготовки.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
Теоретическая подготовка				
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Практическая подготовка. Объем времени в год (часов)			
Общая физическая подготовка	269/300	весь период	Бег, подтягивания, прыжки, отжимания.
Специальная физическая подготовка	180/308	весь период	Специальные упражнения и элементы избранного вида спорта.
Участие в спортивных соревнованиях	13/94	весь период	Стабильное участие в соревновательной деятельности.
Техническая подготовка	123/167	весь период	Изучение и совершенствование техники движений, свойственных данному виду спорта. Пополнение двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной практике. Овладение рациональной техникой избранного вида спорта, расширение и углубление спортивной специализации, доведение до совершенства необходимых навыков, умений и знаний.
Тактическая, психологическая подготовка	19/29	весь период	Обучение спортсмена поведению во время соревнований, преодоление возможных трудностей, использование возникающих ситуаций, изучение соперников. Воспитание нравственных черт и волевых качеств, умение управлять своим психическим состоянием.
Инструкторская и судейская практика	7/19	весь период	Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий.

	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	13/19	весь период	Проведение восстановительных мероприятий. Сдача норм общей и специальной физической подготовки.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Теоретическая подготовка			
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	240	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	240	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	240	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	240	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	240	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие средства воздействия; гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Практическая подготовка. Объем времени в год (часов)			
Общая физическая подготовка	216/302	весь период	Бег, подтягивания, прыжки, отжимания.
Специальная физическая подготовка	416/583	весь период	Специальные упражнения и элементы избранного вида спорта.
Участие в спортивных соревнованиях	125/175	весь период	Стабильное участие в соревновательной деятельности.
Техническая подготовка	188/263	весь период	Изучение и совершенствование техники движений, свойственных данному виду спорта. Пополнение двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной практике. Овладение рациональной техникой избранного вида спорта, расширение и углубление спортивной специализации, доведение до совершенства необходимых навыков, умений и знаний.
Тактическая, психологическая подготовка	32/44	весь период	Обучение спортсмена поведению во время соревнований, преодоление возможных трудностей, использование возникающих ситуаций, изучение соперников. Воспитание нравственных черт и волевых качеств, умение управлять своим психическим состоянием.
Инструкторская и судейская практика	21/30	весь период	Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий.

	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</p>	<p>42/59</p>	<p>весь период</p>	<p>Проведение восстановительных мероприятий. Сдача норм общей и специальной физической подготовки.</p>
<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</p>	<p>600</p>		<p>.</p>
<p>Теоретическая подготовка</p>				
	<p>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p>	<p>120</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p>
	<p>Социальные функции спорта</p>	<p>120</p>	<p>октябрь</p>	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и зрелищная). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>120</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>120</p>	<p>декабрь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>

	120	май	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	120	май	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
	Практическая подготовка. Объем времени в год (часов)		
Общая физическая подготовка	160/214	весь период	Бег, подтягивания, прыжки, отжимания.
Специальная физическая подготовка	525/699	весь период	Специальные упражнения и элементы избранного вида спорта.
Участие в спортивных соревнованиях	175/233	весь период	Стабильное участие в соревновательной деятельности.
Техническая подготовка	225/300	весь период	Изучение и совершенствование техники движений, свойственных данному виду спорта. Пополнение двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной практике. Овладение рациональной техникой избранного вида спорта, расширение и углубление спортивной специализации, доведение до совершенства необходимых навыков, умений и знаний.
Тактическая, психологическая подготовка	38/50	весь период	Обучение спортсмена поведению во время соревнований, преодоление возможных трудностей, использование возникающих ситуаций, изучение соперников. Воспитание нравственных черт и волевых качеств, умение управлять своим психическим состоянием.
Инструкторская и судейская практика	25/34	весь период	Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий.

	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	100/134	весь период	Проведение восстановительных мероприятий. Сдача норм общей и специальной физической подготовки.
--	---	---------	-------------	---

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам:

16. 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 учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам: вольный стиль 50 м, вольный стиль 50 м (бассейн 25 м), вольный стиль 100 м, вольный стиль 100 м (бассейн 25 м), вольный стиль 200 м, вольный стиль 200 м (бассейн 25 м), вольный стиль 400 м, вольный стиль 400 м (бассейн 25 м), вольный стиль 800 м, вольный стиль 800 м (бассейн 25 м), вольный стиль 1500 м, вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м), на спине 50 м, на спине 50 м (бассейн 25 м), на спине 100 м, на спине 100 м (бассейн 25 м), на спине 200 м, на спине 200 м (бассейн 25 м), баттерфляй 50 м, баттерфляй 50 м (бассейн 25 м), баттерфляй 100 м, баттерфляй 100 м (бассейн 25 м), баттерфляй 200 м, баттерфляй 200 м (бассейн 25 м), брасс 50 м, брасс 50 м (бассейн 25 м), брасс 100 м, брасс 100 м (бассейн 25 м), брасс 200 м, брасс 200 м (бассейн 25 м), комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м), комплексное плавание 200 м, комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м), комплексное плавание 400 м, комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м), эстафета 4x100 м - вольный стиль, эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м), эстафета 4x100 м - вольный стиль – смешанная, эстафета 4x200 м - вольный стиль, эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м), эстафета 4x200 м - вольный стиль – смешанная, эстафета 4x 50 м – баттерфляй, эстафета 4x 50 м – брасс, эстафета 4x 50 м - вольный стиль, эстафета 4x 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м), эстафета 4x50 м - вольный стиль – смешанная, эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м), эстафета 4x 50 м - комбинированная (бассейн 25 м), эстафета 4x50 м - комбинированная – смешанная, эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м), эстафета 4x 50 м - на спине, эстафета 4x100 м – комбинированная, эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м), эстафета 4x100 м - комбинированная – смешанная, открытая вода 3 км, открытая вода 3 км – группа, открытая вода 5 км, открытая вода 5 км – группа, открытая вода 7,5 км, открытая вода 10 км, открытая вода 16 км, открытая вода 25 км и более, открытая вода - эстафета 4x1250 м - смешанная 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.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие плавательных бассейнов (25 м и 50 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие 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 мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
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	штук	30
6.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавок (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

12	Шапочка для плавания	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	3	1	3	1
----	----------------------------	------	------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
				Кол-во	Срок (лет)	Кол-во	Срок (лет)	Кол-во	Срок (лет)	Кол-во	Срок (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снаряжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

19.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	0,5	1	0,5
-----	-----------------	------	-----------------	---	---	---	---	---	-----	---	-----

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным 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», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание.– М., Физкультура и спорт, 1999.– 184 с., ил.– (Азбука спорта).
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2007.
3. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.– М.: Владос-Пресс, 2004.– 367 с.
5. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой.– М., Издательский центр «Академия», 2003.– 230 с.
4. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учебник.– Минск, 1998.– 352 с., ил.
6. Горлов О.А. Организация и судейство соревнований по плаванию / О.Ф. Горлов, Е.А. Борисов.– СПб., 1996.– 86 с.
7. Григорьев В.И. Физическая культура студентов вузов СанктПетербурга как объект социально-педагогического исследования.– СПб., 2000.
8. Давиденко Д.Н., Григорьев В.И. Биологические основы физической культуры и спорта: Учебное пособие.– СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2008.– 103 с.
9. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие.– СПб.: Детство-пресс, 2005.– 112 с., ил.

10. Козлов А.В. Основы техники плавания: Учебное пособие / А.В. Козлов. – СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997.– 37 с.
11. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.
12. Кууз Р.В. Оздоровительное плавание с женщинами 18-25 лет в условиях глубокого бассейна: Автореф. дис...канд. пед. наук / Р.В. Кууз. – СПб., 1999.– 24 с.
13. Литвинов А.А., Ивченко Е.В., Федчин В.М. Азбука плавания. – СПб., «Фолиант», 1995.– 108 с., ил.
14. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров / Л.П. Макаренко. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.– 136 с., ил.
15. Меньшуткина Т.Г. Методика обучения плаванию (Основы методики обучения плаванию. Методика начального обучения). Часть 2. Лекция / Т.Г. Меньшуткина. – СПб., 1999. – 52 с.
16. Меньшуткина Т.Г. Теория и методика оздоровительного плавания женщин разного возраста: Автореф. дис. ...д-ра пед. наук /Т.Г. Меньшуткина. –СПб., 2000.– 48 с.
17. Меньшуткина Т.Г. Профессионально-педагогическое мастерство преподавателя по плаванию: Учебное пособие / Т.Г. Меньшуткина; СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 2000. – 48 с.
18. Меньшуткина Т.Г., Литвинов А.А., Новосельцев О.В., Непочатых М.Г. Плавание. Теория и методика оздоровительно-спортивных технологий базовых видов спорта: Учебно-методическое пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002.– 117 с.
19. Меньшуткина Т.Г., Литвинов А.А., Орехова А.В. Техника спортивных способов плавания, старта и поворота. Учебно-методическое пособие.– СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004.– 29 с.
20. Меньшуткина Т.Г. Теория и методика преподавания в системе оздоровительно-спортивных технологий: Учебно-методическое пособие / Т.Г. Меньшуткина, А.А. Литвинов, О.В. Новосельцев, М.Г. Непочатых, А.В. Орехова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005.– 122 с. 69
21. Непочатых М.Г. Актуальность использования упражнений аквафитнеса в занятиях плаванием со студентками нефизкультурных вузов / Социально-инновационная модель хозяйственной системы: проблемы и перспективы построения в России. Научная сессия проф.-препод. состава, науч. сотрудников и аспирантов по итогам НИР 2007 года. Март-апрель 2008 года. Общеэкономический фак. Сб. докладов.– СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2008.
22. Непочатых М.Г. Двигательная активность студентов не физкультурных вузов / Социально-инновационная модель хозяйственной системы: проблемы и перспективы построения в России. Научная сессия проф.-препод. состава, науч. сотрудников и аспирантов по итогам НИР 2007 года. Март-апрель 2008 года. Общеэкономический фак. Сб. докладов.– СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2008.
23. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999 г.
24. Методическое пособие по нормативно-правовому обеспечению деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования спортивной направленности системы Москомспорта, Нагорных Ю.Д., Чичуа Д.Т., Березин Л.Ю., Марущак В.В.,
25. Никитина Л.Я., Курашвили В.А., Бауэр ВТ., Паршиков А.Т., Купим СИ, Тетерин А.О., Москва 2007 год.
26. Нормативно-правовые и программные основы деятельности спортивных школ и училищ олимпийского резерва, Бауэр В.Г., Макаров А.В., Березина А.В., Москва 2002 год.
27. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Лод ред. Набатниковой М.Я. -М., 1982.
28. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой– М.: Академия, 2005.– 432 с.
29. Орехова А.В. Дифференцированный подход при изучении дисциплины «Плавание» студентами различных спортивных специализаций: Автореф.дис. ...канд.пед.наук / А.В. Орехова.– СПб., 2002.– 21 с.

- 30.Осипов Г.В., Леонтьук Л.М., Храпов В.И. Основы организации учебного процесса в спортивном учебном отделении по водному поло в ВУЗе: Учебное пособие.– СПб., СПГУТД., 1997.– 60 с.
- 31.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей.– М.: Просвещение, 1991.– 159 с., ил.
- 32.Плавание: Учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Ж. Булгаковой.– М.: Физкультура и спорт, 1984.– 288 с., ил.
- 33.Плавание: Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. –М.: ВТИИ, 1993.– 234 с.
- 34.Спортивное плавание. Учебник для вузов физической культуры / Под ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996.– 430 с., ил.
- 35.Спортивное и военно-прикладное плавание: Учебник / Под ред. проф. О.В. Новосельцева. – СПб.: ВИФК, 2005.– 584 с., ил.
- 36.Терентьева Л.А. Методика обучения плаванию на основном отделении в вузе: Учебное пособие. – СПб., СПбГУЭФ, 2003.– 77с.
- 37.Хорольская И.Р. Методика применения традиционных и нетрадиционных средств в процессе занятий плаванием: Автореф. дис. ...канд. пед. наук, И.Р. Хорольская.– СПб., 1997.– 25 с.
- 38.Шибалкина М.Г. Использование средств гидроаэробики в процессе занятий одоровительным плаванием: Автореф. дис. ...канд. пед. наук, М.Г. Шибалкина.– СПб., 1997.– 25 с.
- 39.Шибалкина М.Г. Занятия гидроаэробики с женщинами зрелого возраста: Учебное пособие / М.Г. Шибалкина. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997.– 39 с.
- 40.Шмелева Л.В., Сидорова Т.Ю. Методика обучения плаванию студентов вуза: Учебное пособие. – СПб.: СПбГУЭФ, 2005.– 122 с.
41. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
42. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
43. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001с.
44. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.
45. www.consultant.ru (КонсультантПлюс):
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
 - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
 - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
 - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
 - Приказ Минспорта РФ от 16.11.2022 г. №1004 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание».
 - Всероссийский реестр видов спорта. [//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport/)
 - Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 гг. [//http://www.minsport.gov.m/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/](http://www.minsport.gov.m/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/)
- Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru>