

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
КУШАКОВА АННА ВЛАДИМИРОВНА**

УТВЕРЖДЕНО
Приказ №1 от 30 мая 2024г.
ИП Кушакова



***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»***

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее — ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 июня 2021 г. № 391 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 641 17 от 06 июля 2021 г.).

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Кушакова Анна Владимировна

г. Ставрополь 2024г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
1.1.	Характеристика вида спорта «плавание» и его отличительные особенности....	9
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	12
2.1.	Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и др.).....	12
2.2.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (приложение 1 к ФССП).....	12
2.3.	Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам.....	15
2.4.	Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)..	16
2.5.	Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (приложение 3 к ФССП)	16
2.6.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (приложение 4 к ФССП).....	18
2.7.	Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «плавание» (приложение 5 к ФССП).....	18
2.7.1.	Годовой план спортивной подготовки.....	19
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию (приложение 11 к ФССП).....	21
2.9.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	21
2.10.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	22
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	23
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния	

физических качеств на результативность.....	23
3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки.....	23
3.2. Физическая подготовка.....	28
3.2.1. Общая физическая подготовка	28
3.2.2. Специальная физическая подготовка.....	30
3.2.3. Развитие физических качеств	30
3.3. Техническая подготовка.....	38
3.4. Тактическая подготовка	40
3.5. Теоретическая подготовка.....	40
3.6. Психологическая подготовка.....	41
3.7. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки.....	42
3.7.1. Структура тренировочного занятия	42
3.7.2. Средства и методы тренировки	44
3.7.3. Планы-конспекты тренировочных занятий.....	48
3.8. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	52
3.9. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.....	57
3.9.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП.....	57
3.9.2. Психологическое сопровождение на этапе НП	59
4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ	60
4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «плавание» на этапе НП.....	60
4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП.....	62
4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам первого года подготовки и этапа НП, сроки его проведения.....	66
4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической	

подготовки спортсменов на этапе НП.....	67
4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля по видам спортивной подготовки на этапе НП.....	69
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	78
5.1. Список литературных источников.....	80
5.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку.....	81
6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	83
7. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	84
7.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП.....	84
7.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	85
7.3. «Специальная гимнастика пловца».....	86
7.4. «36-урочная программа начального обучения плаванию».....	91
7.5. Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?»: методические рекомендации и материалы.....	92

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее – Программа) по виду спорта «Плавание» составлена в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 июня 2021 г. № 391, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 06 июля 2021 г. № 64117 (далее – ФССП), а также с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей» от 25.08.2020 г. № 636;
- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта плавание, приложение № 19 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 988с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 20.03.2019 г. № 252);
- Приказ Минздрава России «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» от 23.10.2020 г. № 1144н;

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

Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «плавание».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, изложенным в ФССП:

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

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе становления пловца.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки пловцов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- рост популярности занятий спортом и плаванием, в частности.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в плавании. Поэтому основная цель на этапе начальной подготовки – формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков, необходимых пловцу, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники плавания, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Основная структура Программы основывается на требованиях ФССП и включает: пояснительную записку, нормативную часть, методическую часть, систему контроля и зачетные требования начального этапа спортивной подготовки, перечень информационного обеспечения программы, план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, приложения.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «плавание», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

1.1. Характеристика вида спорта «плавание» и его отличительные особенности

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами (вольный стиль, брасс, баттерфляй, на спине).

Вид спорта плавание входит в программу олимпийских игр и включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером - кодом -

0070001611Я (табл. 1). На олимпийских играх разыгрывается 32 комплекта медалей в бассейнах и 2 – на открытой воде.

Официальные соревнования международного и всероссийского уровня проводятся в бассейнах стандартных размеров длиной 25 и 50 метров.

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

Дисциплины		Номер-код	
		бассейн 50 м	бассейн 25 м
В	Ь	Ы	
О	Н	Й	
Л	Ы	С	
Ь	Й	Т	
Н	С	И	
Ы	Т	Л	
Й	И	Ь	
С	Л	8	
Т	Ь	0	
И	2	0	
Л	0	М	
Ь	0	В	
5	М	О	
0	В	Л	
М	О	Ь	
В	Л	Н	
О	Ь	Ы	
Л	Н	Й	
Ь	Ы	С	
Н	Й	Т	
Ы	С	И	
Й	Т	Л	
С	И	Ь	
Т	Л	1	
И	Ь	5	
Л	4	0	
Ь	0	0	
1	0	М	
0	М	Н	
0	В	а	
М	О	С	
В	Л	П	
О	Ь	И	
Л	Н	Н	

е	2	плавание 200 м
5	0	комплексное
0	0	плавание 400 м
м	м	эстафета 4x100
н	б	м - вольный
а	а	стиль эстафета
с	т	4x200 м -
п	т	вольный стиль
и	е	эстафета 4x100
н	р	м -
е	ф	комбинированна
1	л	я
0	я	эстафета 4x100 м - вольный
0	й	стиль - смешанная эстафета
м	5	4x100 м - комбинированная -
н	0	смешанная эстафета 4x200 м
а	м	- вольный стиль - смешанная
с	б	эстафета 4x 50 м -
п	а	комбинированная
и	т	эстафета 4x50 м -
н	т	комбинированная -
е	е	смешанная эстафета 4x50 м
2	р	- вольный стиль -
0	ф	смешанная эстафета 4x 50 м
0	л	- вольный стиль
м	я	эстафе
б	й	та 4x
р	1	50 м -
а	0	на
с	0	спине
с	м	эстафе
5	б	та 4x
0	а	50 м -
м	т	брасс
б	т	эстафета 4x 50 м -
р	е	баттерфляй
а	р	
с	ф	
с	л	
1	я	
0	й	
0	2	
м	0	
б	0	
р	м	
а	комплексное	
с	плавание 100 м	
с	комплексное	

0070011611Я	0070021611Я	0070271811Я
0070031611Я	0070041611Я	0070281811Я
0070051611Я	0070061611Я	0070611811Я
0070071811Я	0070081611Я	0070301811Я
0070091611Я	0070101811Я	0070311811Я
0070111611Я	0070121611Я	0070321811Я
0070131811Я	0070141611Я	0070331811Я
0070151611Я		0070341811Я
		0070351811Я
0070171611Я	0070181611Я	0070391811Я
0070191611Я	0070201611Я	0070401811Я
0070211611Я	0070551811Я	0070411811Я
0070561611Я	0070571811Я	0070361811Я
		0070371811Я
0070631811Л	0070621811Л	0070381811Я
0070481811Н	0070491811Н	0070161811Я
0070501811Н		0070421811Я
0070511811Н		0070431811Я
		0070441811Я
		0070451811Я
		0070461811Я

0070261811Я
0070541811Л
0070291811Л
0070471811Л

Открытая вода

0070521811Н

открытая вода 3	0070581811Н
км открытая вода	0070221811Я
3 км - группа	0070591811Л
открытая вода 5	0070531811Н
км открытая вода	0070231611Я
5 км - группа	0070241811Я
открытая вода 7,5	0070251811Я
км открытая вода	0070601811Я
10 км открытая	

вода 16 км

открытая вода 25

км и более

открытая вода - эстафета 4x1250 м -
смешанная

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Спортивная тренировка лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены) в юном возрасте, в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе начальной подготовки (далее – НП) периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (приложение 1 к ФССП)

Продолжительность этапа НП составляет 2 года.

В основу комплектования групп спортивной подготовки, на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 1). Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта «плавание»

Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) *	Наполняемость групп (человек) **
2	7	15

* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

** – максимальная наполняемость группы, проходящей спортивную подготовку под руководством 1 тренера, не должна превышать 15 человек (исходя из требований безопасности и условий занятий по распоряжению ИП Кушаковой количество человек может быть изменено).

На этапе НП зачисляются лица, желающие заниматься плаванием, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема ИП Кушаковой), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы НП спортсменами примерно равного уровня подготовленности, создавая отдельные группы для не умеющих плавать, умеющих держаться на воде и знакомых с азами спортивного плавания.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапе НП или спортсменов этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия:

1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики плавания, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки (раздел 4).

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов-пловцов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Например, оценка уровня техники выполнения того или иного элемента осуществляется в баллах, выставленных специальной аттестационной комиссией, утвержденной на тренерском совете ИП Кушаковой.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом ИП Кушаковой.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки по решению тренерского совета, но не более двух лет подряд.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в часах в таблице 2.

Таблица 2

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Общее количество часов в год*	312	468

* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

Для групп этапа НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, в пределах двух астрономических часов.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается ИП Кушаковой самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

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

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы на этапе НП, состоит от 3 до 6 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (приложение 3 к ФССП)

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации.

Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам ИП Кушаковой – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки на этапе НП приведены в процентах в таблице 3.

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «плавание» (%)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	55 - 57	50 - 53
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 21	23 - 25
Техническая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2
Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2
Тактическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2

Психологическая подготовка (%)

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки на этапе НП приведены в часах в таблице 4.

Таблица 4

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «плавание» (ч)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
	До года		Свыше года	
	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка		176	56	245
Специальная физическая подготовка		52 62	20	112
Техническая подготовка		24 56	18	84
Теоретическая подготовка				18
Тактическая подготовка	6	2	9	
Психологическая подготовка	2 6	2	9	
Всего	2 6	2	9	
Количество часов в неделю	2			
	312	100	468	100
	6		9	

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (приложение 4 к ФССП)

Соревнования в плавании – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной подготовки спортсменов к ним (табл. 5).

Таблица 5
Соревновательная деятельность на ЭНП по виду спорта «плавание»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	3
Отборочные		-
-Основные		-
-		-

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «плавание» (приложение 5 к ФССП)

Тренировочные мероприятия на этапе НП представлены тренировочными мероприятиями (сборами) в каникулярный период (табл. 6).

Перечень тренировочных мероприятий на этапе НП по виду спорта «плавание»

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировок мероприятий по этапам спортивной подготовки	Число участников тренировочного мероприятия
(количество дней)			
1.1.	1. Специальные тренировочные мероприятия Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.7.1. Годовой план спортивной подготовки

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (на этапе НП – контрольные). В годовом плане спортивной подготовки (табл. 7, 8) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды.

При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д. На самостоятельную подготовку отводится не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным

тренерами родителям.

Таблица 7

Примерный годовой план спортивной подготовки первого года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка		176	15	17	13	11		12	11	11	13	12	
Специальная физическая подготовка		18						23	20				
Техническая подготовка													
Теоретическая подготовка		62	4	5	5	6		8	8	4	6	4	3
Тактическая подготовка		7							2				
Психологическая подготовка													
Всего		56	4	5	4	4		4	4	6	7	8	3
		5							2				
		6	1	1	0	1		0	0	1	1	0	1
		0							0				
		6	0	0	1	1		0	1	1	2	0	0
		0							0				
		6	0	2	1	1		0	0	1	1	0	0
		0							0				
		312	24	30	24	24		24	24	24	30	24	
		30						30	24				

Таблица 8

Примерный годовой план спортивной подготовки второго года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка					245	24	17	17	15	20	14	33	
Специальная физическая подготовка							30	23	20	16	16		
Техническая подготовка													
Теоретическая подготовка					112	13	11	8	9	11	12	7	
Тактическая подготовка							4	6	12	10	9		
Психологическая подготовка													
Всего (ч)					84	8	8	7	8	9	8	4	
						2	6	10	7	7	7		
					9	0	0	1	1	1	1	1	1
						0	1	1	1	1			
					9	0	0	2	1	3	0	0	
						0	0	0	1	2			

9	0	0	1	2	1	1	0	468	45	36	36	36	45	36	45
	0	0	2	1	1				36	36	45	36	36		

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию (приложение 11 к ФССП)

В виде спорта «плавание» в ФССП специальных требований к экипировке, на этапе НП не предусмотрено. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию находятся в разделе 8 (приложения).

2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для лиц, занимающихся плаванием, на этапе НП при необходимости по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом. По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

Поскольку на этапе НП не планируются значительные физические нагрузки, то восстановление обеспечивается правильным режимом дня юных спортсменов (достаточный сон, рациональное питание, адекватные физические нагрузки, игры и т.п.). При необходимости, в целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления рекомендуются восстановительные средства (табл. 26, раздел 8).

2.10. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов на этапе НП используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы (табл. 27, раздел 8).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «плавание», отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте.

Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным пловцам путь к дальнейшему прогрессу. В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности спортсмена имеют гетерохронное развитие (разновременность, асинхронность, несовпадение во времени фаз развития отдельных органов и функций). Двигательные способности отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

Для юных пловцов на основании массовых обследований спортсменов данной специализации были разработаны таблицы сенситивных периодов различных показателей физического развития, физических качеств, двигательных способностей, компонентов специальной работоспособности (табл. 9 и 10). Отметим, что эти периоды могут быть разными у детей занимающихся и не занимающихся спортом.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6

до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

Таблица 9

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств, двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек – пловцов от 8 до 17 лет

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

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

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и не сильно развитые мышечные группы

обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Таблица 10

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств, двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности мальчиков – пловцов от 8 до 17 лет

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

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

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице 11 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в плавании, в соответствии с ФССП.

Таблица 11

Влияние физических качеств на результативность в плавании

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

3.2. Физическая подготовка

3.2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсядь и т.п.);

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с

партнером, в упорах и висах);

– подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

– лыжная подготовка.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание спортсменов акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (миниbasketбол, минифутбол и др.).

Начальная лыжная подготовка. Основы техники передвижения попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 1,5-2 часов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков).

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

3.2.2. Развитие физических качеств

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

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической (табл. 12), но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало, на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической.

Зоны тренировочных нагрузок в плавании

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

В ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса.

На этапе НП, в основном, используются упражнения в 1-2 зонах мощности и в 5 – при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры).

В научных исследованиях был выявлен критериальный показатель, обеспечивающий распределение мышечных нагрузок по зонам интенсивности, который для юных спортсменов 7-летнего возраста приходится на 170 ± 5 уд/мин. Превышение этих границ ЧСС для юных спортсменов может приводить к отклонениям в процессах адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам в условиях длительных занятий спортом.

Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов проводится с использованием циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости (БВ-1) также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

В плавании используется равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 100 до 800 м (в зависимости от

подготовленности). Низкоинтенсивная интервальная тренировка с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд) применяется как на средних, так и на коротких дистанциях (25-100 м), что позволяет эффективно работать над техникой плавания.

Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития выносливости (табл. 13).

Таблица 13

Наиболее характерные плавательные упражнения для развития базовой выносливости юных пловцов на этапе НП

I зона	2-4x(25-150), инт. 40-90 с 1-2x(100-300), инт. 60-120 с	100 к/п 100-400 н/сп, брасс
II зона	6-10x25 К, Р, Н, инт. 20-40 с 1-4x50 К, Н, инт. 60-90 с	4-6x50, инт. 30-60 с к/п, н/сп, брасс 4x50 Н, инт. 30-50 с к/п, н/сп, брасс

Условные обозначения: К – плавание в координации; Р – плавание с помощью рук; Н – плавание с помощью ног; инт. – интервал между отрезками; к/п – комплексное плавание; н/сп – плавание способом кроль на спине.

Это, прежде всего, касается длины используемых тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объемов плавания с полной координацией и по элементам. Ниже представлены примерные тренировочные упражнения, применяемые для развития отдельных видов выносливости для пловцов групп НП. Там, где не обозначен способ плавания, упражнения выполняются либо кролем на груди, либо основным способом плавания (кроме баттерфляя)

Развитие силы. Задачами общей силовой подготовки являются: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «специальная гимнастика пловца». В них обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы (табл. 27, раздел 8). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

Виды силовых способностей. К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнения выделяют 4 режима работы мышц: изометрический (статический), изотонический, изокинетический, метод переменных сопротивлений.

Контроль за уровнем развития силы. Имеется пять групп показателей силовой подготовленности пловцов: максимальная сила при имитации гребковых движений, скоростно-силовая выносливость, силовая выносливость, взрывная сила, сила тяги в воде. На данном этапе контролируется только максимальная сила в упражнениях ОФП с собственным весом («отжимания», «подтягивания») и скоростно-силовые способности (прыжок в длину и метания набивного мяча).

Развитие скоростных способностей. Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции; –
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используется раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений; обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективном выполнении отталкивания и прыжка, а не на ожидании стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей — высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых способностей организма, а также совершенствовании техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. На суше используется применение спортивных и подвижных игр, требующих быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Контроль скоростных способностей. Скорость плавания на этапе НП определяется после освоения техники плавания по времени прохождения мерного отрезка (10 – 25 м в зависимости от года подготовки).

Развитие гибкости. Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяются на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в

суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части тренировочных занятий на суше (перед занятиями на воде), или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Контроль за уровнем подвижности в суставах. Для эффективного развития подвижности в суставах, необходимой для освоения техники плавания, следует систематически проводить тестирование этого качества. С этой целью на этапе НП используют простейшие методы. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

Развитие координационных способностей. Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является

обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик, новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Контроль за уровнем развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить специфические координационные способности можно по определению коэффициента эффективности техники плавания (КЭТ) после ее освоения. Так, у пловца фиксируется количество гребков «с хода» на дистанции 20м и рассчитывается расстояние, преодолеваемое за каждый цикл. Затем оно соотносится с двухкратной длиной размаха рук и переводится в проценты. Чем ближе эта величина к 100%, тем выше оценивается «чувство воды» спортсмена.

3.3. Техническая подготовка

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

На этапе НП техническая подготовка направлена на освоение техники плавания и её совершенствования. В качестве начального этапа обучения хорошо зарекомендовала себя «36-урочная программа» (табл. 28, раздел 8). На первых 12 занятиях проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го занятия продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м, контрольном, занятии выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине

— 15 м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения согнувшись. Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. Итоговый, 36-й, занятие посвящается выполнению контрольных упражнений: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м; 2) плавание кролем на спине — 20-25 м; 3) плавание кролем на груди — 15-20 м.

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

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

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

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце года проводятся контрольные соревнования.

Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду.

Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входит плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; баттерфляем — не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима.

3.4. Тактическая подготовка

На этапе НП тактическая подготовка заключается в обучении начинающих спортсменов правильно распределять силы на тренировочной и соревновательной дистанциях, с установкой их равномерного проплывания.

3.5. Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека. 3)
Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.

- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Олимпийское движение.
- 8) Особенности техники вида спорта.
- 9) Техника безопасности при занятиях спортом.
- 10) Правила вида спорта.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го года подготовки.

3.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки; 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

Специалисты выделяют интегральную подготовку, под которой подразумевают гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапе НП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (технике плавания);
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

3.7. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки

3.7.1. Структура тренировочного занятия

Качество занятия по плаванию во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом

спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения (длина отрезка, дисциплина), координационную сложность (выбор способа плавания), условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню плавательной и физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлекания при проведении занятий на воде и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям плаванием, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

– точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

– полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

– методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

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

В основной части решаются задачи овладения элементами техники плавания: изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов, развиваются физические качества.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка, и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершает занятие обязательным подведением итогов.

3.7.2. Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения.

К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;
- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;
- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

- методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод,

метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

– методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

– методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

– методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по плаванию используются следующие *методы организации спортсменов*:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения водной среды, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической

подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса). Примерный план тренировочного занятия на этапе начальной подготовки представлен в табл. 14.

Таблица 14

Примерный план тренировочного занятия на этапе НП

Основные задачи занятия:

1. Обучать технике плавания кролем на груди.
2. Воспитывать физические качества.

Части занятия	Частные задачи занятия	груди	Средства тренировки	Методы тренировки
Подготовительная	Сообщить цели и задачи занятия. Настроить на		-	Словесные
	выполнение работы.		ОРУ СУ (имитационные)	Строго-регламентированного упражнения
Основная	Подготовить организм к предстоящей работе		СПУ СУ (подводящие)	Строго-регламентированного упражнения, частично-регламентированного

Обучить
технике
плавания
кролем на

Время
выполнения, мин

2

10

15

	Комплексно воспитать физические качества	СУ СПУ ОПУ (игровые)	упражнения, стандартного упражнения,	
Заключительная	Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги.	ОРУ ОПУ (игровые)	20 переменного упражнения 3	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения

3.7.3. Планы-конспекты тренировочных занятий

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта для групп начальной подготовки (далее – ГНП) представленная в таблицах 15, 16 является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки и т.д.

Таблица 15

Примерный план-конспект тренировочного занятия по плаванию для ГНП-1

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент: начинающие пловцы 7-8 лет

Инвентарь: поддерживающие пояса, плавательные доски.

Тема занятия: Кроль на груди.

Цель занятия: начальное разучивание техники плавания способом кроль на груди.

Основные задачи занятия:

1. Учить движениям ног в кроле на груди и на спине.
2. Закреплять упражнения по освоению с водой.

Частные задачи	Содержание	программного материала	Дозировка
Подготовить организм к предстоящей работе	Закреплять упражнения по освоению с водой	1. Построение. 2 мин.	Организационно-методические указания Подготовительная часть, 15 мин.
Учить движениям ног в кроле на груди и на спине. Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги		Приветствие. 2. Собщение. Задания.	
		3. Разминка	

на суше:

5 мин

ОРУ,

- имитационные
Выполнить на суше движения ногами
упражнения на суше, сидя
кролем
на скамейке.

4.

Раз

мин

ка в

вод

е.

3

мин

. 5.

Про

изв

оль

ное

пла

ван

ие

5

мин

.

О

сновная

часть, 25

мин. 6.

Упражнени

я по

освоению с водой:

- выдохи в воду; 10 раз Выдох

выполняем ртом и носом.

- звезда на груди; 5 раз

На задержке, подбородок прижат к -

поплавок;

груди.

- звезда на спине; 5 раз На

задержке, голову прижать к коленям. - работа

ногами кролем у 5 раз На

задержке, смотрим в потолок. неподвижной

опоры Лицо опущено в воду,

таз поднять, кролем:

ногами бить по воде.

- на

гру

ди;

4×1

0 с.

- на

спи

не.

4×1

0 с.

7.П

лав

ани

е на

спи

не с

4×2

5 м.

помощью ног.

Удерживать живот у поверхности воды, 8.

Плавание на груди с 4×25 м. колени

не сгибать, смотреть в потолок. движениями

ногами.

Смотреть вниз, колени не сгибать.

9. Плавание на груди при 4×15 м.

помощи ног «торпеда».

Лицо опущено в воду, подбородок 10.

Плавание на спине при 4×15 м.

прижат к груди.

помощи движений ног

На задержке дыхания.

«торпеда».

11. Плавание на спине при 4×15 м.

помощи движений ног,

Смотреть в потолок, таз удерживать у руки

вдоль туловища

поверхности воды

Заключительная часть, 5 мин.

12. Выдохи в воду. 10 раз

Глубокий вдох, продолжительный выдох 13.

Доставание предметов 10 раз под

воду.

со дна.

14. Организованный 2 мин.

Указать на ошибки. Выделить ребят, выход

из воды. которые

хорошо справлялись с

15. Перекличка.

заданиями. Похвалить всех за работу

Подведение итогов

Примерный план-конспект тренировочного занятия по ОФП для ГНП-2

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент: начинающие пловцы 7-8 лет

Инвентарь:

Тема занятия: общая физическая подготовка

Цель занятия: подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП

Основные задачи занятия:

1. Развивать силу.
2. Развивать скоростно-силовые качества.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	и
Подготовить организм к предстоящей работе	Подготовительная часть, 15 мин. 1. Построение. Приветствие.	Подготовительная часть, 15 мин. 1. Построение. Приветствие.	2х60 м правым боком
	2 мин 2. Сообщение цели и задач занятия.	2 мин 2. Сообщение цели и задач занятия.	- с высоким подниманием бедра
Р а з м и н к а з : Х о д ь б а : - на носках, руки	вверх;	вверх;	2х60 м - с захлестом голени назад
	60 м - на пятках, руки в стороны;	руки в стороны;	2х60 м - с подниманием прямых ног вперед
60 м - на внешней стороне стопы, руки в стороны, ладони вверх;	60 м - на внешней стороне стопы, руки в стороны, ладони вверх;	60 м - на внешней стороне стопы, руки в стороны, ладони вверх;	2х60 м 5. ОРУ в движении: Ходьба выпадами с поворотом
	60 м - перекаты с пятки на носок, руки на пояс;	на носках, руки на пояс;	8 раз туловища в сторону впереди стоящей ноги. Мах ногой на каждый шаг, с касанием
60 м 4. Бег: - приставными шагами левым	60 м 4. Бег: - приставными шагами левым	60 м 4. Бег: - приставными шагами левым	8 раз противоположной руки. Прыжки вверх из глубокого приседа с выносом рук вверх.
			8 раз Семенящий бег с активной работой 60 м рук. 6. ОРУ на месте: И. п. – стойка, руки на пояс. 8 раз 1-4 – круговые движения головой в левую сторону; 5-8 – то же в другую сторону. И. п. – широкая стойка, ноги врозь.

Взгляд вперед, спина прямая.

Спина прямая, темп
медленный.
Взгляд вперед, спину держать
ровно.
Темп средний, спина прямая.
Спина прямая, плечи отведены
назад, точное положение рук.
Бедро параллельно полу,
тянуть носки.
Пятками касаться ягодиц,
тянуть носки, спина прямая.
Ноги выше. Ноги прямые.
Выпад глубже, поворот
активней.
Нога прямая, вперед не
наклоняться.
Выпрыгивать как можно
выше. Руками работать
быстро, дыхание не
задерживать.

Спина прямая, выполнять под
счет.

Ноги прямые, наклон ниже.

Частные задачи	Дозировка		Организационно-методические указания
	<p>Содержание программного материала</p> <p>2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге. 7. И. п. – стойка, руки на пояс. 1 – глубокий выпад правой вперед; 2-3 – два пружинящих покачивания; 4 – и. п. 5-8 – то же с другой ноги. 8. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – прыжок, ноги</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Пятки от пола не отрывать, выпады глубокие.</p> <p>Голова смотрит прямо, ноги немного согнуты.</p>
врозь, руки вверх; 2			
<p>1.Развивать силу.</p>	<p>– и.п.; 3,4 – то же самое. 9. И.п. – стойка, руки согнуты у груди. 1-3 – многоскоки; 4 – прыжок, колени к груди.</p> <p>Комплекс упражнений на развитие ОФП: 7. Вис на гимнастической стенке с подниманием согнутых ног. И.п. – вис, хват сверху. 1 – подъем согнутых ног к груди;</p> <p>12р 2 – и.п.; 3-4 – то же самое. 8. Подтягивания на перекладине (мальчики),</p>	<p>раз</p> <p>Основная часть, 45 мин.</p>	<p>И.п. (мальчики) – вис, хват сверху.</p> <p>12р И.п. (девочки) – вис на низкой</p> <p>12р перекладине, хват сверху, упор ногами. 9. Запрыгивания на скамейку.</p> <p>25р</p> <p>10. Поднимание туловища из</p> <p>12р положения лёжа. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. 1 – подъем туловища с касанием</p>
<p>2.Развивать скоростно-силовые качества.</p>	<p>подтягивания на низкой перекладине (девочки).</p>		

правым локтем
левого колена;
2 – и.п.;
3 – подъем
туловища с
касанием
левым локтем
правого
колена;
4 – и.п.
11. Приседания.

50р И.п. – стойка ноги врозь,
руки на пояс.
1 – присед, руки вверх;

Спина прямая. Ноги
поднимать до уровня 90
градусов.

Спина прямая. Подбородок
выше перекладины. Не
допускать покачиваний
туловища.

Выполнять вскок на скамейку
и выпрямлять ноги, после
этого спрыгивать обратно. Не
перепрыгивать на скамейку, а
запрыгивать.
Руки за головой в замок.
Спина прямая. Выполнять
глубокий присед.

		Организационно-методические указания	
Частные задачи			
		<p>Содержание программного материала Дозировка</p> <p>2 – и.п.; 3-4 – то же самое. 12. Прыжки на скакалке.</p> <p>50р</p> <p>13. Отжимания от скамейки обратным хватом.</p>	<p>Прыгать без продвижения в стороны. Прыгать на одном месте.</p> <p>Ноги прямые, упор ногами в пол спереди, руки сзади на скамейке. Выполнять не быстро, плавно.</p>
		12р хватом.	
Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги		<p>И.п. – упор лёжа сзади, руки на скамье. 1 – опуститься, угол локтя 90°; 2 – и.п.; 3-4 – то же самое.</p> <p>Заключительная часть, 10 мин. 14. Подвижная игра «Стоп!»</p> <p>3мин Играющие становятся в круги,</p> <p>рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом в руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч.</p> <p>15. Упражнения на восстановления</p> <p>2мин дыхания: ходьба, руки вверх – вдох, руки вниз через стороны –выдох.</p> <p>16. Построение, подведение итогов</p> <p>3мин занятия</p>	<p>Мяч кидать не в сторону, а вверх. Ловить мяч только тогда, когда назвали ваш номер.</p> <p>Глубокий вдох и резких выдох</p> <p>Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справились с заданиями. Похвалить всех за работу</p>

3.8. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе - равномерно. Для ГНП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования. Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (48 недель). Далее 4 недели (переходный период или активный отдых) спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму.

ИП Кушакова проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин годового плана. В соответствии с финансовыми возможностями ИП Кушаковой и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных спортсменов устанавливается переходный период продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

На этапе начальной подготовки фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное, в том числе, в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов. ГНП комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в них составляет 2 года, конце которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы. Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 2-го года), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса ГНП является формирование и совершенствование навыков плавания спортивными способами, (кроль на груди и кроль на спине, брасс, баттерфляй) развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты

Год условно можно разбить на 2 полугодия. Содержание тренировки в 1-й год этапа НП: в первом полугодии включает: освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. В первый месяц проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. Со второго месяца продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения техники способов плавания кроль на груди и на спине. В конце каждого месяца, на контрольном занятии выполняются следующие упражнения:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м;
- 2) плавание кролем на спине;
- 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;
- 4) спад в воду из положения согнувшись.

Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании.

В конце третьего месяца контрольная тренировка посвящается выполнению следующих упражнений:

- 1) плавание кролем на груди и на спине с помощью движений ногами - 20-25 м;
- 2) плавание кролем на спине — 20-25 м;
- 3) плавание кролем на груди — 15-20 м.

Примерный недельный микроцикл (характерный для завершения года) для ГНП 1-го года по плаванию представлен в таблице 17.

Примерный недельный микроцикл для ГНП 1-го года
(характерный для завершения года)

день	У	6) освоение
Понедельник	праздничное 1) Разминка, 4×50 м произвольное	правил прохождения эстафеты, 6×50 м Всего 1300 м 1) Разминка, 3×100 м кроль на груди 2) 12 x 25 м совершенствование
Среда	плавания 2) 200 м плавание кролем на спине на технику 3) 200 м упражнение в сочетании способов при помощи ног кролем, рук брассом	обтекаемого положения тела с гребковыми движениями кролем на груди, на спине 3) 8 x 25 м плавание способом баттерфляй на технику 4) 200 м плавание при помощи ног
Пятница	5) 200 м кроль, акцент на технику движений и дыхание 6) изучение поворотов при плавании способом кроль на спине 7) выполнение скольжения на дальность в положении на спине Всего 1200 м 1) Разминка, 6×50 м кролем на спине 2) Плавание кролем на груди, акцент на технику движений и дыхание 3) 6×50 м (25 м н/сп + 25 м брасс) 4) 6×50 м при помощи ног кролем на груди и 5) эстафета по 15 м	5) Выполнение стартов с низкого бортика, тумбочки Всего примерно 1400 м

Дозировка	мин	300 м 300 м
200 м 200 м 200 м	300 м 300 м 300 м 300 м	
	м 300 м 100 м	400 м 200 м 5 мин
400 м 200 м 5 мин 5		

Занятия на 2-м году этапа НП в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входит плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п., изучаются повороты. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах, баттерфляем — не более 100 м.

Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м (табл. 17).

После второго года обучения юный спортсмен должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации.

Примерный недельный микроцикл для ГНП 2-го года по плаванию представлен в таблице 18.

Таблица 18

Примерный недельный микроцикл для ГНП 2-го года

День	Упражнение)	
Пон едел ьник	1) Разминка, 3× 100 м комплексное плавание	с	
	2) 300 м плавание кролем на спине на «сцепление»	в о е н и е с	
	» 3) 200 м брасс, акцент на длинный гребок	т а р т о	
Втор ник	4) 8×50 м плавание кролем на груди на технику	в с	
	5) 300 м упражнение: ног баттерфляй, руки кроль, акцент на правильное дыхание	т у м	
	6) совершенствование поворотов при плавании способом кроль на спине	б о	
Втор ник	Всего примерно 1500 м	ч к	
	1) Разминка, 3× 100 м комплексное плавание в обратной последовательности способов	и в с	
	2) 8 × 25 м упражнения для освоения способа баттерфляй	е г	
	3) 10 × 50 м (25 м баттерфляй + 25 м на спине) акцент на технику движений и дыхание	о п р	
	4) 300 м кроль, акцент на технику движений руками и дыхание	и м е	
	5) 8 × 50 м при помощи ног кролем	р н о	
6			

1	Дозировк а
7	300 м 300 м 200 м 400 м 300 м 5 мин
0	
0	
м	300 м
1)Разминка, 3×100 м (кроль на груди, на спине, брасс) 2)	200 м
12 × 25 м	500 м
освоение техники	300 м
способа брасс	400 м
3) 200 м брасс, на скольжение	
4) 6× 50 м (25 м кроль на спине + 25 м брасс)	300 м 300 м 200 м 300 м 400 м 5 мин
5) 8 × 50 м	
брасс с наименьшим количеством гребков 6)	
эстафета по 25 м при помощи ног (с доской в руках) Всего примерно 1600 м	

Четв
ерг

Пят ница	1) Разминка 300 м кроль на груди, акцент на правильное дыхание	300 м
	2) 8 × 50 м, совершенствование техники способами кроль,	400 м
	3) 200 м брасс, длинный гребок	200 м
	4) 4 × 75 м кроль, брасс, на спине, на технику	300 м
	5) 400 м к/пл (50 м при помощи ног + 50 м в полной координации)	400 м
	6) игра водное поло	15 мин
Всего примерно 1600 м		

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

3.9.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП

Под *научно-методическим обеспечением* (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

На этапе НП НМО спортивной подготовки включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;
- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;
- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;
- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;
- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;

– формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);

– материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО на этапе НП организуется согласно плану, разработанному ИП Кушаковой, и включает следующие мероприятия:

- 1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;
- 2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;
- 3) текущие обследования (ТО) проводятся с использованием простейших тестов и методов контроля (дневник самоконтроля, разработанный и утвержденный ИП Кушаковой);
- 4) оценка соревновательной деятельности (ОСД) организуется тренером самостоятельно по разработанному ИП Кушаковой протоколу «Анализ технической подготовленности» и проводится на контрольных соревнованиях. Показатели и критерии показателей разрабатываются и утверждаются на тренерском совете;
- 5) психологическое обследование организуется тренером и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта;
- 6) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и во внутрине тренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- 7) для пловцов питание не имеет специфических особенностей на данном этапе.

По итогам реализации плана НМО составляются сводные отчеты и личные карты спортсменов.

3.9.2. Психологическое сопровождение на этапе НП

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. На этапе НП психологическое сопровождение организуется тренером и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, установления эффективных взаимоотношений с воспитанниками и их родителями (законными представителями).

Тренер осуществляет психологическое сопровождение на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим, нередко, требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные, к ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемые творческим потенциалом тренера.

Таким образом, НМО и психологическое сопровождение на этапе НП призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям данным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшего прохождения этапов спортивной подготовки.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

Отбор и ориентация спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью чёткого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретёнными признаками, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже если есть задатки к занятию плаванием, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

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

Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются ИП Кушаковой самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием ИП Кушаковой на этап НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Задача первичного отбора – определить для каждого конкретного ребенка возможность, целесообразность и перспективность занятий видом спорта «плавание».

Основные критерии первичного отбора:

- 1) возраст, благоприятный для начала занятий плаванием (7-9 лет);
- 2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, препятствующих занятиям видом спорта «плавание» (необходим обязательный медицинский допуск к занятиям спортом);

3) соответствие морфотипа требованиям вида спорта «плавание» (экспертная оценка тренера);

4) соответствие уровня развития двигательных способностей требованиям вида спорта «плавание» (экспертная оценка тренера).

Важнейший принцип первичного отбора – ориентация на качества и способности, обуславливающие достижение высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте, а не на признаки, имеющие временный характер. Многие тренеры неоправданно большое значение уделяют качествам, имеющим явно преходящий характер и выявленным через неспецифические для пловцов тесты: количеству подтягиваний в висе, отжиманий в упоре лежа, приседаний, кистевая динамометрия и т. п. Результаты подобных тестов не являются критериями перспективности пловцов. Они лишь отражают общую физическую подготовленность, необходимую для планомерной и эффективной реализации всей программы спортивной подготовки этапа НП.

Важной стороной первичного отбора является оценка профильных для плавания двигательных качеств и способностей, которые в значительной мере генетически детерминированы и характеризуются небольшой изменчивостью под влиянием тренировки. Важной при первичном отборе пловцов является оценка специфической двигательной одаренности: ничем не компенсируемого «чувства воды». Двигательно-одаренный ребенок отличается естественными и мягкими движениями в воде, способностью «опираться» на воду и хорошо продвигать себя в ней, хорошей обтекаемостью, равновесием и плавучестью тела. Опытный тренер может оценить эти качества в течение нескольких минут наблюдения за начинающим пловцом.

Также к генетически детерминированным признакам относятся морфологические. Преимущество перед сверстниками в тренировочной и соревновательной деятельности может дать пловцу его телосложение. Именно с визуальной оценки морфотипа новичка начинают определять перспективность в виде спорта «плавание». Предпочтение при отборе отдают пропорционально сложенным, высоким детям, имеющим небольшую массу тела, «гладкую» (с нечетко

выраженным рельефом) мускулатуру, тонкие лодыжки и запястья, большой размер кисти и стопы. Эти морфологические признаки оцениваются в процессе наблюдения за юным спортсменом.

При первичном отборе необходимо учитывать личностно-психологические качества ребенка. У новичков необходимые для занятий плаванием психологические качества проявляются в желании во что бы то ни стало заниматься плаванием, усердии и стремлении заслужить похвалу тренера, решительности в игровых ситуациях, смелости при выполнении незнакомых заданий. Дополнительно учитываются такие показатели, как посещаемость (отсутствие пропусков занятий без уважительной причины).

В процессе спортивной подготовки важно сопоставить паспортный и биологический возраст ребенка. Диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста может колебаться в широких (до 3-4 лет) пределах. Дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития, морфофункциональных показателей превосходят детей с нормальным и тем более с замедленным биологическим развитием, что должно быть учтено при многолетней спортивной подготовке. По данным специалистов, влияние биологического возраста на различные функции и размеры тела юных спортсменов будет существенным после 12 лет, именно тогда необходим учёт его соответствия паспортному возрасту.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП

По итогам каждого года или этапа НП в целом ИП Кушакова обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, ИП Кушакова самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (табл. 19).

Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапе НП

№ результата	Наименование п/п	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом		а) Регулярность и систематичность посещения занятий устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 тренировок. работы тренера % от общего количества занятий, б) Уровень учитываемая посещаемости и Оценка занятиям	а) Использование занятий как фактор учета работ с отметками о пропущенных по мотивации к уважительным причинам. причин отсутствия. в) Уровень психологическое тестирование по журналам учета работы тренера). б) Критерии оценивания результатов знаний мотивации (методика могут определяться по одному из
			проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по тестированию по журналам учета работы тренера). б) Критерии оценивания результатов знаний мотивации (методика могут определяться по одному из	Е.Е Хвацкой, раздел научно-обоснованных методов 8.5.). выявления интереса, мотивации и т.д. в) Перечень тем и систематемам теоретической оценивания устанавливаются подготовки тренерским советом ИП Кушаковой
2.	Формирование широкого круга двигательных и навыков, гармоничное развитие физических качеств	а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблице 22). б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена	а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «плавание» в соответствии с	а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом умений минимальной суммы баллов. б) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 от 04.12.2007 г. (ред. от 02.07.2021 г.) в ИП Кушакова устанавливает требование о сдаче (выполнении)

<p>ступени (серебряный или золотой значок)</p>	<p>перечнем показателей тренировочного этапа. б) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО»</p>	<p>спортсменами норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени. Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени, свидетельствует о сформированности широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств</p>
--	--	--

3. Повышение общей физической подготовленности
- | | | |
|--|---|--|
| <p>Положительная динамика физической и специальной ОФП и СФП</p> | <p>Методика сдачи специальной (приема) подготовленности по общей и по специальной физической подготовке для перевода на перешедшим на</p> | <p>Оценка уровня общей и нормативов физической организует в начале завершения каждого сезона этапа Спортсмен считается</p> |
|--|---|--|

№ результата	Наименование	п/п	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания
				следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «плавание» по контрольным упражнениям тренировочного этапа	следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную ИП Кушаковой. Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки этапа НП и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной
4.	Освоение основ Показатели техники по освоенности виду спорта «плавание» изученных	техники упражнений	Выполнение обязательной технической программы		физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап по виду спорта «плавание» Оценка освоенности основ техники по виду спорта «плавание» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом ИП Кушаковой). Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную ИП Кушаковой.
					Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл.

Протоколы выполнения
контрольных упражнений

хранятся у ИП Кушаковой в
течение 3 лет с момента

выполнения контрольных
упражнений

5. Общие знания об

Уровень
Собеседование первичных

Собеседование организуется
ежегодно и включает в себя
перечень

№ результата	Наименование	п/п	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания
	антидопинговых правил	знаний об антидопинговых правилах			<p>результатов освоения программы на этапе НП</p> <p>вопросов, рассмотренных на этапе НП в рамках образовательной антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России (23.08.2017 г.)</p> <p>По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено».</p>
6.	Укрепление здоровья			<p>а) Присутствие / Ежегодно заключение по результатам ежегодного заключения о</p> <p>б) Количество возможности пропусков тренировок по</p> <p>в) Оценка Пульсовая кривая (как функционального адаптационных возможностей</p>	<p>а) Медицинское обследование и по его результатам заболеваний. дается медицинское заключение о углубленного занятия медицинского осмотра. б) Расчет по журналу учета работы болезни. б) Использование тренера посещения тренировок. в) Оценка документа в) Пульсовая кривая (как отражение функционального отчета - журнала адаптационных возможностей</p>
				<p>о состоянии функциональных систем организма юного спортсмена) в процессе роста спортсмена посещаемости и становиться г) Уровень причинах отсутствия. все более пологой, т. е. время освоения теоретических нагрузок должно уменьшаться. функциональной г) Перечень тем и система оценивания</p>	<p>а) Медицинское обследование и по его результатам заболеваний. дается медицинское заключение о углубленного занятия медицинского осмотра. б) Расчет по журналу учета работы болезни. б) Использование тренера посещения тренировок. в) Оценка документа в) Пульсовая кривая (как отражение функционального отчета - журнала адаптационных возможностей</p>
					<p>пробы (измерение 3-х устанавливаются тренерским</p>

советом пульсов после 20

ИП

Кушаковой

п

р

и

с

е

д

а

н

и

й

)

в

в

и

д

е

п

у

л

ь

с

о

в

о

й

к

р

и

в

о

й

.

г

)

С

о

б

е

с

е

д

о

в

а

н

и

е

п

о

т

е

м

а

м

т

е

о

р

е

т

и

ч

е

с

к

о

й

п

о

д

г

о

т

о

в

к

и

7. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки
- а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку.
- б) Отсутствие
- а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап.
- б) Прохождение углубленного
- При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в сумме набаллов по показателям экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к плаванию, оценки освоения техники,

№ результата	Наименование п/п	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
		<p>медицинских противопоказаний для занятий спортом.</p> <p>в) Уровень качества выполнения двигательных заданий.</p> <p>г) Морфологические критерии</p>	<p>медицинского обследования.</p> <p>в) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к плаванию.</p> <p>г) Экспертная оценка соответствия морфотипа требованиям плавания</p>	<p>но при условии отсутствия отрицательных оценок.</p> <p>В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей:</p> <p>1) сравниваются оценки прохождения собеседования;</p> <p>2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности;</p> <p>3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам.</p> <p>Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количества пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки</p>

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам первого года подготовки и этапа НП, сроки его проведения

Контроль результативности тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «плавание».

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, ИП Кушакова рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания. Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода по всем результатам, установленным действующим ФССП.

4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП

Для перевода на 2-й год подготовки этапа НП или зачисления на ТЭ (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов для зачисления спортсменов на тренировочный этап (табл. 20, 21).

Таблица 20

Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки результатов реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» в части уровня физической подготовленности на этапе НП

№ п/п	Единица измерения	Норматив
1.1.	измерения мальчики	9 7
1.2.	а девочки 1. Нормативы	общей физической
1.3.	подготовки	Бег на 30 м
1.4.	с	0 1
2.1.	не более	
2.2.	6, в упоре лежа на полу	1 Сгибание и разгибание рук кол-чество и
2.3.	не менее 7 м	4
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	
2.5.	не менее скамье (от уровня скамьи) программа	

+1

+3

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

см

4 не менее
1 м 30 2.

Нормативы специальной физической подготовки

Плавание (вольный стиль) 50 м

-		Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-
без учёта времени Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта		не менее назад (И.П. – стойка ноги врозь, скакалку вдвое вниз
	е боле	натянуть, хват 50 см)
с	10,1	и а
Бросок набивного мяча вперед (И.П.* – стойка ноги врозь,	10,6	Техническое мастерство
		М
	не менее мяч (1 кг) за головой)	Обязательная техническая
	3,5	*Исходное положение
	3	Для оценки уровня тех. подготовленности спортсменов ИП Кушакова

разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технической подготовленности спортсменов, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

Уровень теоретической подготовленности спортсменов оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам) теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, о простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Для оценки уровня технической подготовленности спортсменов ИП Кушакова разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из таких контрольных упражнений: техника плавания кролем на груди и кролем на спине.

Таблица 21

Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

№ п/Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юнош	девушки
п			
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1 . 1.2 . 1.3 . 1.4 . 1.5	Г	ич	длину с места толчком двумя ногами
	€	ес	
	Г	ко	
	Г	й	
	€	ек	
)	а	
	(м	
	(ье	
)	(о	
т			
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ур	
	Наклон вперед из	ов	
		ня	
		ск	
		а	
	по	м	
	ло	ьи	
	ж)	
	ен	Чел	
	ия	ноч	
	ст	ный	
	оя	бег	
	на	3 х	
	ги	10	
	м	м	
	на		
	ст		

мин, с	не более 5,50
	6,20
количество раз	не менее 13
см	7
	не менее +4
с	+5
	не более 9,3
см	9,5
	не менее
	140 130

2. Нормативы специальной физической подготовки

Бросок набивного мяча	В	М
в	О	
п	й)	
е		
р		
е		
д		
(
И		
.		
П		
.*		
—		
с		
т		
о		
й		
к		
а		
н		
о		
г		
и		
в		
р		
о		
зь		
,		
м		
я		
ч		
(1		
к		
г)		
за		
г		
о		
л		
о		

не менее			4	3,5
2.2.	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (И.П. – стойка ноги врозь, скакалку вдвое вниз натянуть, хват 60 см)	количество раз		не менее
			м	3
2.3.	Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (И.П. - стоя в воде у борта бассейна)			не менее
				7 8
2.4.	Техническое мастерство			Обязательная техническая программа

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке.

На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом (табл. 19).

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией.

Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона. ИП Кушакова самостоятельно устанавливает правила определения лучших спортсменов по прохождению ими этапа НП при отборе в группы тренировочного этапа.

4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля по видам спортивной подготовки на этапе НП

В целях объективной оценки уровня подготовленности спортсменов тренерским советом создается комиссия из числа работников ИП Кушаковой, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры, а также представители от региональных и (или) местных спортивных федераций и другие специалисты, имеющие достаточный практический опыт в виде спорта «плавание». К членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии предлагается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до начала проведения контрольных мероприятий. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

При наличии нескольких видов спорта ИП Кушаковой создается соответствующее количество профильных комиссий контроля по видам спортивной подготовки на этапе НП.

После выполнения контрольных упражнений и тестов, необходимых для получения экспертной оценки и собеседования, которые проводятся с целью

определения уровня общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. ИП Кушакова не менее, чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных нормативов. Уведомление направляется на официальный адрес электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме ИП Кушаковой.

ИП Кушакова самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае соблюдения совокупности трёх условий:

- а) выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки,
- б) сдавший зачет по теоретической подготовке,
- с) имеющий мотивацию к дальнейшему продолжению спортивной деятельности, установленной специальным тестированием.

Родители (законные представители), не удовлетворенные выставленной оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию в течение 1 часа с момента публичного представления оценок по выполненным контрольным упражнениям. Для таких случаев рекомендуется вести видеозапись выполнения контрольных упражнений, которая подлежит хранению в течение 1 суток с момента проведения результата.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Для рассмотрения апелляции один из членов комиссии, принимавший контрольные упражнения, направляет в апелляционную комиссию протоколы с результатами их выполнения.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в случае невозможности получения достоверных результатов без данной меры, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается

оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе НП повторно (не более 2-х раз за этап).

Практическая часть оценки по уровню общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности спортсмена проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Кроме практической части, в качестве контроля уровня теоретической подготовленности, спортсмены проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках занятий по теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются и утверждаются тренерским советом.

Оценка перспективности в плавании производится комиссией с использованием метода экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к плаванию, где:

0 – морфотип не соответствует требованиям плавания;

1 – морфотип в основном соответствует требованиям плавания;

2 – морфотип полностью соответствует требованиям плавания;

0 – двигательная одарённость к плаванию отсутствует;

1 – двигательная одарённость в основном соответствует требованиям плавания;

2 – двигательная одарённость полностью соответствует требованиям плавания.

Оценка уровня технической (техничко-тактической) подготовленности спортсмена осуществляется членами комиссии.

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники и тактики по виду спорта «плавание».

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое ИП Кушакова включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);

1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);

2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);

3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное (допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

ИП Кушакова самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы по году этапа НП в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической программы. Соответственно, по году этапа НП спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы, но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не менее, по итогам прохождения этапа НП спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок

экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2 – 3 – 2 или 0 – 1 – 0.

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа НП, и он считается переведенным на следующий год этапа НП. Ниже (табл. 22, 23) приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии.

Таблица 22

Пример оценки технической программы экспертной комиссией при переводе на 2 год ЭНП (пример 1)

№ Перечень п/п упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка
	3 1 0 2	2 0 1 2	3 1 0 2	упражнений
1 1	1	1	0	ия
упражнений 2 2	Итого			3
упражнений 3 3				1
упражнений 4 4				7
упражнений 5 5				
упражнений				
ие				

Таблица 23

Пример оценки технической программы экспертной комиссией при переводе на ТЭ (пример 2)

№ п/п	Перечень упражнения	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3
1 2 3 4	й	3 1	2 0	3 1
5	1	1 2	1 1	0 1
	упражнение	1	1	0
	2	Итого		
	упражнение			
	3			
	упражнение			
	4			
	упражнение			
	5			

Общая	упраж	3	1	1
оценка	нения	1	1	7

Таким образом, в примере 1 (табл. 22) спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 5 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере 1 спортсмен считается перешедшем на

следующий год этапа НП. Однако, чтобы считаться переведенным на тренировочный этап, по всем упражнениям спортсмен обязан получить положительный балл – пример 2 (табл.23).

Таким образом, в примере 2 спортсмен набрал положительные оценки по всем контрольным упражнениям и считается выполнившим контрольные упражнения и достигшим положительного результата по технической подготовленности.

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое тесты или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач.

Методические указания по проведению тестирования

Бросок набивного мяча 1 кг. Из положения, стоя за линией броска, держа набивной мяч двумя руками за головой, выполняется бросок вперед-вверх. Измеряется расстояние в метрах от линии броска до точки приземления мяча. Дается три попытки, лучшая - засчитывается.

Челночный бег 3x10 м. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м

наносятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Прыжок в длину с места. Из положения стоя обеими ногами за линией старта, выполняется прыжок вперед с махом руками. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Подтягивание на перекладине. Из положения виса на перекладине хватом сверху, руки полностью выпрямлены, выполняется сгибание рук с выведением подбородка выше грифа перекладины, не касаясь перекладины, с последующим возвращением в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков и размахиваний.

Выкрут прямых рук вперед-назад. Из исходного положения стоя, взявшись за концы гимнастической палки (веревки) на фиксированном расстоянии между кистями рук, выполняются попытки выкрута прямых рук назад, а затем вперед.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течении 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры, сгибая руки, надо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Выполняется прыжок вверх с места с доставанием рукой, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой касания в прыжке и

высотой касания рукой, стоя на полу.

Техническое мастерство спортсменов оценивается экспертами, в качестве которых могут выступать квалифицированные тренеры и инструкторы-методисты по шкале от 1 до 3. Оценка технического мастерства на этапах спортивной подготовки осуществляется при проплывании контрольных тестов: 25 м кроль на груди, 25 м кроль на спине.

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

ИП Кушаковой соблюдены требования к условиям реализации Программ, установленным настоящим ФССП.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают обеспечение (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 спортивной инфраструктуры) наличия:

- плавательного бассейна;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- оборудования и спортивного инвентаря (табл. 25);
- 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).

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ
ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.		штук	1
2.	Весы электронные	штук	30
3.	Доска для плавания	штук	2
4.		штук	10
5.	Доска информационная	пар	30
	Колокольчик судейский		
	Ласты тренировочные для плавания		
	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	60
6.	Мат гимнастический	штук	15
7.	Мяч ватернольный	штук	5
8.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
		штук	30
9.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	комплект	1
10.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	штук	30
		штук	2
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	8
12.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	6
13.	Секундомер электронный		
14.	Скамейка гимнастическая		

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников

1. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов, А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006.
5. Граховская, А.В. Алгоритм первичного психологического отбора детей для занятий спортом: выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) / А.В. Граховская; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2019. - Электрон. дан. (1 файл).
6. Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.
7. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсальямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
9. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998. 10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003. – 863 с.
11. Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М.: Физическая культура, 2010. - 47 с.
12. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. – М., 1993. – 234 с.
13. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ

олимпийского резерва / Под ред. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.. – М., Советский спорт, 2004.-216 с.

14. Плавание: Учебник // Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

15. Плавание: Учебник для ВУЗов / Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. – М., Физкультура и спорт, 2001.

16. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.

17. Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся: учебное пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура» / Е.В. Ивченко [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2014. - 122 с.

18. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. - М.: Сов. спорт, 2013. - 1048 с.

19. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

20. Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенез / Т.С. Тимакова: методическое пособие. – М., «Симилия», 2006. – 132 с.

21. Хвацкая, Е.Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Е.Е. Хвацкая; Санкт-Петербургский государственный университет. - СПб., 1997. - 18 с.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

22. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;

23. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;

24. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;

25. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России;
26. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет;
27. <http://www.fina.org/>- Международная федерация плавания;
28. <http://www.len.eu/>- Европейская лига водных видов спорта;
29. <http://www.russwimming.ru/>- Всероссийская федерация плавания;
30. <https://urait.ru/book/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-433223>

вкладка Дополнительные материалы;

31. <https://youtu.be/KTry2NmLHSI> «Итоговый фильм "мечта побеждать»»;
32. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» формируется Организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, Календарного плана муниципальных образований (далее – календарный план). План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» формируется ежегодно, в течение 30 дней с момента утверждения Календарного плана. При изменении физкультурных и спортивных мероприятий Организация обязана изменить сроки проведения (участия) в течение 30 дней с момента изменения в календарном плане. На начальном этапе подготовки контрольные соревнования проходят в рамках тренировочных занятий в конце года. Также могут проводиться праздничные массовые развлекательные мероприятия на воде 1-3 раза в год.

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

7.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Таблица 26

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность; <p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого снятия 	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры; и др. <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества. 	<p>Психологические:</p> <p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.

утомления;

- специальные упражнения для расслабления;
- выбор места тренировочного занятия;
- рациональная разминка перед тренировкой
- рациональная заминка после тренировки

7.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 27

№ п/п	Наименование мероприятий	спортсменов бесед на темы:	Сроки проведения
1		«Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)».	В течение года В течение года
3	Мониторинг действующего антидопингового законодательства.	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной	
4	Оформление антидопингового стенда учреждения.	подготовки «Главное не победа, а участие».	Январь
5	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке»		При поступлении В течение года
6	Всемирного антидопингового кодекса.		В течение года
7	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу.		Сентябрь
9	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах.		Октябрь
10	Контроль за прохождением онлайн обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов тренерами. Проведение среди		

Ответственный

Инструкторы-
методисты
Инструкторы-
методисты

Инструкторы-
методисты

Инструкторы-
методисты

Инструкторы-
методисты

Инструкторы-
методисты,
тренеры
Инструкторы-
методисты,
тренеры

Инструкторы-
методисты,
тренеры

7.3. «Специальная гимнастика пловца»

На этапе НП используется общая силовая подготовка, задачами которой являются: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп пловца; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц. Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различается по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющие важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы. Далее приведены лишь основные упражнения; более полные комплексы имеются в специальной литературе.

Упражнения без предметов

1. И.п. — лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.
2. И.п. — то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
3. И.п. — то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
4. И.п. — то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

5. И.п. — лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.
6. И.п. — то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.
7. И.п. — сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
8. И.п. — сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
9. И.п. — то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
10. И.п. — то же, но руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
11. И.п. — то же, но руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.
12. И.п. — упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
13. И.п. — полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
14. И.п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90° с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.
15. И.п. — то же. Сгибание и разгибание туловища.
16. И.п. — то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.
17. И.п. — то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).

18. И.п. — то же. Одновременное поднятие руки и разноименной ноги вверх.
19. И.п. — то же. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).
20. И.п. — то же. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.
21. И.п. — то же. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища. 22. И.п. — то же. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.
23. И.п. — упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.
24. И.п. — то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.
25. И.п. — то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.
26. И.п. — Упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
27. И.п. — то же, но другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.
28. И.п. — о.с. Вращение прямые рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30—50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед — другая назад.

Упражнения с партнером

29. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
30. То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх.
31. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

32. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.
33. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.
34. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
35. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.
36. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.
37. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднятие рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
38. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.
39. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
40. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.
41. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).
42. «Тачка» в упоре сзади.
43. Стоя прямые руки вытянуты в стороны: нажатие партнером на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.

Упражнения с набивными мячами

44. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.

45. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
46. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.
47. Основная стойка, мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.
48. Основная стойка, мяч в руках: вращение мяча вокруг туловища.
49. Стоя руки в стороны, мяч на одной руке — поднятие рук вверх, переключивание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.
50. Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках: передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног.
51. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди; прямыми руками из-за головы
52. То же упражнение, но из положения сидя на полу.
53. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.
54. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнер сидит): бросок мяча, переходя в сед. Партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.
55. Стоя спиной к партнеру: бросок мяча двумя руками между ног назад.
56. Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках: бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.
57. Стоя боком к партнеру, мяч в поднятых руках: перебрасывание мяча толчком кистями.
58. Группой из 3-5 человек перебрасывать один-три мяча по кругу.

7.5. Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?»: методические рекомендации и материалы

Определение психологической готовности ребёнка к занятиям спорта – требует детальной разработки, но в качестве диагностики ее мотивационной составляющей целесообразно добавить методику «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.), которая позволяет определить выраженность групп мотивов и определить наличие/отсутствие наиболее благоприятного комплекса для начала спортивной деятельности, включающего процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения.

Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься?» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.) является «рабочей» в течение более 20 лет, содержание стилистически совершенствовалось [5, 21, 30].

С учётом того, определенная часть участников проекта «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» может быть уже занимается каким-либо видом спорта, методика имеет два бланка: для потенциальных и реальных юных спортсменов (Бланк А и Б соответственно).

Цель – изучение мотивации юных спортсменов. Мотивы сгруппированы в 7 групп:

- 1) мотивы здоровья;
- 2) познавательные мотивы;
- 3) мотивы самоутверждения или результативные;
- 4) коммуникативные мотивы;
- 5) мотивы команды, которые тесно связаны с предыдущей группой;
- 6) процессуальные мотивы;
- 7) мотивы родителей.

Обработка и интерпретация.

Для детей дошкольного возраста данная методика предлагается в устной форме с градацией ответов по принципу «светофора»: «не важно» (красный), «важно» (жёлтый) и «очень важно» (зеленый), что соответствует низкому (1-3

балла), среднему (4-7 баллов) и высокому уровню (8-10 баллов). Как вариант, можно использовать смайлы или картинку «светофор».

Таблица 29

Ключ для подсчёта баллов отдельно по каждой группе мотивов (бланк)

№ п/п	Группа мотивов	Номера вопросов	Кол-во вопросов	Средняя выраженность, (сумма баллов / кол-во вопросов)
1. 2. 3.	В	1-4 5-7	4 3 3	
4.		8-10	6	
5. 6.	Мотивы здоровья	11-16	4 4 1	
7.	Познавательные мотивы	17-20 21 -24 25		
	Коммуникативные мотивы			
	Мотивы самоутверждения/результативные мотивы			
	Мотивы команды			
	Процессуальные мотивы			
	Мотивы родителей			

При интерпретации важно обратить внимание на:

1) наличие «пиков»: если один или два, то можно предполагать определенную «уязвимость» мотивации; требуется расширение привлекательных моментов для ребенка;

2) среднюю выраженность «мотивов самоутверждения/результативные» целесообразно представлять с учетом значимости мотива «хочу нравиться сверстникам противоположного пола», т.к. этот мотив часто имеет минимальные значения у детей младшего школьного возраста;

3) «мотивы команды»: если представитель индивидуального вида спорта, то можно пояснить «а хотелось бы тебе ...»; или убрать эту группу мотивов из оценки

4) наиболее благоприятный комплекс для начала спортивной деятельности

включает процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения;

5) при тотальном варианте ответов «очень важно» (генерализованность мотивации, т.е. «размытость») можно предложить ситуацию выбора, но с учётом временного лимита для проведения диагностики, возможно, это будет затруднительно.

