

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Рязанской области «Спортивная школа «Арена»

Принята на заседании педагогического
совета от « 11 » 05 20 23 г.
Протокол № 4



Утверждаю

Директор

Д.В. Конуркин

« 11 » мая 20 23 г.

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

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 11 лет

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения.	4
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием видов спорта (спортивной дисциплины)	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	14
2.5.	Календарный план воспитательной работы	16
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	21
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.	25
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	28
3.	Система контроля:	36
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	36
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	37
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	37
4.	Рабочая программа	45
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	45
4.2.	Учебно-тематический план	96
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	100

6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	101
6.1.	Материально-технические условия	101
6.2.	Кадровые условия	105
6.3.	Информационно-методические условия.	106

1. Общие положения.

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием видов спорта (спортивной дисциплины)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам (таблица 1), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 г. №1284.

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Плавание» – 007 000 1611 Я

вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	Я
вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
эстафета 4x 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
эстафета 4x 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная	007	054	1	8	1	1	Л

(бассейн 25 м)							
эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я

Программа разработана ГАУ ДО РО «Спортивная школа «Арена» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 г. № 1284, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 6 февраля 2023 года)
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 28 декабря 2022 года);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями на 7 июля 2022 года);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ 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» (с изменениями на 22 февраля 2022 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных

сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, конкретизируются по отдельным этапам спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спорта;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;

- формирование разносторонней, общей и специальной физической подготовленности, а также теоритической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавания»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- сохранение здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Плавание - циклический вид спорта, заключающийся, в преодолении вплавь, за наименьшее время различных дистанций. Плавание - один из самых популярных видов спорта.

Спортивное плавание – это олимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое покрытие определенного расстояние, не нарушая при этом техники способа плавания, который используется. Способы спортивного плавания: «вольный стиль», «на спине», «брасс», «баттерфляй» и «комплексное плавание».

Вольный стиль – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами.

На спине – стиль плавания, который визуалью очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плышет на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.

Брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.

Баттерфляй – один из наиболее технически сложных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершает волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля.

Плавание - один из древнейших видов спорта. Оно возникло, как необходимость для человека умения выживать.

Впервые соревнования по плаванию появились на летних Олимпийских играх 1896 в Афинах и с тех пор включались в программу каждой последующих Игр. Первоначально соревнования были мужскими, женские дисциплины появились на летних олимпийских играх с 1912 в Стокгольме.

Официальные спортивные соревнования по плаванию проводятся в соответствии с Всероссийским реестром. Плавание входит в программу Летних Олимпийских игр с 1896 года.

Первые крупные состязания по плаванию в России были проведены на русской олимпиаде в Киеве в 1913г. Они вошли в историю как первое первенство России по плаванию.

В настоящий момент Олимпийская программа по плаванию в 50-метровом бассейне включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 у женщин):

- одиночное плавание спортивными способами на различные дистанции:
вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 метров для мужчин), кроль на спине (100 и 200 метров), брасс (100 и 200 метров), баттерфляй (100 и 200 метров);
- комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами последовательности;
- эстафеты вольным стилем 4x100 и 4x200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок;
- комбинированную эстафету 4 x100 метров. Каждый участник проплывает свой этап определённым способом плавания.

При занятиях плаванием активно работают все группы мышц, развивается дыхательная и сердечно-сосудистая системы и в значительной степени укрепляется весь организм.

Систематические тренировки увеличиваются жизненная ёмкость легких, максимального потребления кислорода, вызывают изменение состава крови, уменьшают частоту сердечных сокращений, дают возможность легко регулировать нагрузку, как по интенсивности, так и по объему.

Постоянный контакт с водой закаливает, является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости. Во время плавания создаются прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения: увеличивается количество кислорода, поглощаемого всеми органами и тканями организма, усиливается венозный отток от ног, сокращаются почти все мышцы тела.

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной	2	с 7 лет	15

подготовки			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	с 9 лет	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	с 12 лет	7

При комплектовании учебно-тренировочных групп в организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста, обучающегося;
- наличия у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «плавание».

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1	2	1	2	3	4	5	
Количество часов в неделю	6	9	12	14	14	16	18	24
Общее количество часов в год	312	468	624	728	728	832	936	1248

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы, в зависимости от уровня занимающихся и их подготовленности применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-

преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки, обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 – кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе состоящие из двух человек и более).

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	-	21	21

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

	медицинского обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

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

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

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

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	3	4	6	8
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет		
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
		Недельная нагрузка в часах							
		6	9	12	14	14	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3					4
		Наполняемость групп (человек)							
		15		12					7
1.	Общая физическая подготовка	177	248	288	328	314	266	300	226
2.	Специальная физическая подготовка	65	108	162	196	196	250	280	500
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	5	12	14	21	83	94	148
4.	Техническая подготовка	54	84	120	140	140	159	179	238
5.	Тактическая подготовка	3	4	11	13	11	11	11	18
6.	Теоритическая подготовка	6	8	10	12	12	14	16	20
7.	Психологическая подготовка	1	2	3	4	6	8	10	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	4	4	6	6	8
9.	Инструкторская практика	0	0	3	3	7	8	9	16
10.	Судейская практика	0	0	3	4	7	8	9	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	3	3	4	6	12
12.	Восстановительн	3	4	7	7	7	15	16	30

. .	ые мероприятия								
	Общее количество часов в год	312	468	624	728	728	832	936	1248

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- *перспективное*, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- *ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- *ежеквартальное*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- *ежемесячное*, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитание - один из основных видов педагогической деятельности тренера, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущими ему законами и закономерностями.

Одной из основных задач в ГАУ ДО РО «СШ «Арена» по видам спорта «плавание» является обеспечение необходимых условий для личностного развития. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития.

Воспитательная работа должна проводиться целенаправленно, систематически по плану.

Тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

- воспитание патриотизма;
- воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость);
- эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность);
- воспитание трудолюбия.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является тренер - преподаватель, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером. Поэтому он должен быть, прежде всего, требовательным к себе, своему поведению на работе и в быту, внешнему виду. Он должен быть добрым и справедливым, внимательным, чутким, обладать педагогическим тактом и строго соблюдать моральный кодекс. Тренер-преподаватель должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы, создавать благоприятную доброжелательную обстановку с едиными педагогическими требованиями.

Воспитательная работа с пловцами не ограничивается воспитанием у них нравственных качеств и норм поведения. Она должна быть направлена на развитие у них воли, без которой спортсмены не могут преодолеть трудности, возникающие в ходе тренировки и соревнований.

Вся воспитательная работа с пловцами осуществляется тренером - преподавателем:

- а) во время учебно-тренировочных занятий - в процессе изучения и совершенствования техники и тактики, общей и специальной физической подготовки;
- б) во время подготовки к выступлениям на воде;
- в) в процессе старта на соревнованиях и показательных выступлениях;
- г) в ходе обсуждения итогов выступлений в соревнованиях;
- д) в специальных беседах, проводимых тренером по методике и технике плавания, его истории; по вопросам морали, спортивной этики; по правилам соревнований и т. д.;
- е) в процессе различных общественных мероприятий: встреч с мастерами спорта, писателями, во время экскурсий, посещений лекций, музеев, соревнований и т. д.;
- ж) в общении тренера-преподавателя с спортсменами вне занятий: в свободное время, во время поездок на сборы и соревнования, в домашней обстановке и т. д.

В центре воспитательной работы в спортивной секции должно находиться идейное воспитание обучаемых, успех которого во многом определяет эффективность нравственного, волевого и эстетического воспитания.

Воспитание у пловцов сознательной дисциплины способствует формированию важных черт характера, проявляющихся в умении управлять своим поведением в различных жизненных ситуациях. Спортсмены должны осознать необходимость быть дисциплинированными на занятиях, выполнять указания преподавателя, исполнять свои обязанности, соблюдать нормы поведения. Необходимое условие воспитания дисциплинированности - интересное содержание, увлекательное построение занятий, отсутствие шаблона в подборе общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, разнообразие заданий в упражнениях с лентами и др.

Очень важно, чтобы пловцы осознали, какое большое значение для успехов в плавании имеет правильный режим, который должен сделаться привычным для спортсмена.

Таким образом, процесс воспитания не надстраивается над действием обучения, не идёт параллельно с ним, либо время от времени в обучение врубается воспитывающие элементы. Воспитание обязано пронизывать весь ход обучения.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня , в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2. Здоровье сбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и	В течение года

		<p>восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе.</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых 	В течение года

		в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5. Спортивно-этическое и правовое воспитание			
5.1.	Освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Культура межличностных отношений	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с целью соблюдения правила «честной спортивной борьбы», воспитание уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.	

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода,

включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «плавание».

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной	Теоретическое занятие	1 раз в год	Обучающимся даются

подготовки	«Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»		начальные знания по теме
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по теме
	Конкурс рисунков "Мы за чистый спорт"	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: положение, фото
	Веселые старты "Мы за честный спорт!"	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, фото /видео
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Антидопинговая обучающая программа "Понятие чистоты спорта, определение "допинга"	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по теме
	Антидопинговая обучающая программа "Виды нарушений антидопинговых правил"	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по теме
	Антидопинговая обучающая программа "Последствия допинга. Санкции за нарушение антидопинговых правил"	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по теме
	Антидопинговая обучающая программа «Проверка лекарственных препаратов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по теме
	Викторина "Побеждай честно!"	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: положение, фото/видео
		1 раз в год	Составление отчета о

	Первенство ГАУ РО "СШ "Арена" по настольному теннису "Побеждай честно!"		проведении мероприятия: положение, фото/видео
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по теме
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1- 2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Плавание как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Одной из задач Программы является подготовка занимающихся к роли инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса пловцов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судейства плавания.

Теоретическая подготовка по судейству проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у спортсменов воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к тренерам и судьям.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения плавания. Поочередно выполняя роль задачи инструктора, пловцы учатся последовательно и систематически изучать технику движения. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с

терминологией плавания, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда пловцы имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность пловцам получить квалификацию судьи по плаванию. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Инструкторская и судейская практика в группах тренировочного этапа до 2-х лет подготовки:

- выполнение заданий по построению и перестроению группы;
- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями;
- уметь замечать и исправлять ошибки, выполняемые другими занимающимися, в технике плавания;
- уметь показать основные элементы техники и способов плавания.

Инструкторская и судейская практика в группах тренировочного этапа свыше 2-х лет подготовки:

- проведение подготовительной и заключительной части тренировки;
- составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий;
- уметь выделить наиболее грубые ошибки в технике и показать подводящие упражнения для их исправления;
- практика судейства соревнований в роли судьи.

Инструкторская и судейская практика в группах совершенствования спортивного мастерства:

- проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке;
- составление конспектов занятий;
- составление положения о соревнованиях;
- практика судейства районных и городских соревнований по плаванию: в роли судьи при участниках, в роли заместителя главного секретаря, секундометриста.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования	Инструкторская практика		
	Теоретические	В течение	Научить обучающихся

спортивного мастерства	занятия	года	углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы, участие в семинарах по судейству соревнований.
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»,

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

К основным задачам медико-биологического обеспечения спортивной подготовки относятся следующие задачи:

Задачи медицинского плана:

- Обеспечение первичного допуска к занятиям спортом с позиции существующих медицинских показаний и противопоказаний.
- Проведение ежегодного углубленного медицинского обследования спортсменов.
- Обеспечение дополнительного и предсоревновательного медицинского обследования спортсменов.
- Анализ заболеваний, травм и специфических повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом; разработка методов их ранней диагностики, лечения, реабилитации и профилактики.
- Участие в решении вопросов спортивной ориентации и отбора.
- Участие в обосновании рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов спортсменов.
- Осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у занимающихся спортом в процессе тренировок и соревнований.
- Разработка, апробация и внедрение в практику медико-биологических средств и методов оптимизации процессов пост нагрузочного восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Задачи гигиенического плана:

- Изучение влияния характера и условий реализации различных видов спорта на здоровье человека.
- Выявление сопутствующих факторов риска ухудшения здоровья спортсменов при различных условиях реализации отдельных видов мышечной деятельности.
- Разработка санитарных правил устройства и содержания различного рода спортивных сооружений.
- Рекомендации по рациональной организации режима дня, тренировок, отдыха, питания, личной гигиены, спортивной экипировки.

Научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий, направленных на профилактику заболеваний и продление спортивного долголетия - оценка эффективности используемых оздоровительных мероприятий.

В ГАУ ДО РО «СШ «Арена» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Спортивная школа осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся

физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки (ГБУ РО «Рязанский областной врачебно-физкультурный диспансер»).

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Таблица 10

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к

специализации)		мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов

Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов состоит из углублённых медицинских обследований (УМО), этапных комплексных обследований (ЭКО) и текущих обследований (ТО), составной частью которых являются текущие врачебные наблюдения.

Цель текущих наблюдений – обеспечение гигиены спортсмена – обеспечение им правил личной гигиены. Личная гигиена включает режим дня, гигиену сна, тела, одежды, обуви, мест занятий, жилого помещения, закаливания.

Рациональное питание – один из важных факторов повышения работоспособности спортсмена. Важно, чтобы суточная калорийность питания соответствовала суточному расходу энергии. Превышение калорийности над расходом энергии приводит к отложению жира и нарушению пищеварения. Недостаточная калорийность суточного рациона при значительном расходе энергии ведёт к постепенному истощению организма.

Одной из основных функций медицинского обследования является контроль здоровья и функционального состояния спортсмена. Хорошее состояние здоровья спортсмена – важнейшее условие достижения высоких спортивных

результатов, устойчивой и продолжительной работоспособности. Здоровье спортсмена, с одной стороны, обусловлено генетическими факторами (наследственностью, анатома-морфологическими особенностями, типом нервной системы), с другой – в значительной степени зависит от условий жизни, питания, двигательного режима, соблюдения гигиены и других факторов.

Занятия спортом повышают сопротивляемость организма простудным заболеваниям, предупреждают развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Вместе с тем в связи интенсификацией спорта, увеличением физических и психических нагрузок, форсированием подготовки, несоблюдением методических рекомендаций возможно создание предпосылок к разного рода заболеваниям – специфическим и неспецифическим.

К группе специфических заболеваний относятся заболевания, связанные с двигательной деятельностью спортсмена: травмы, полученные в результате занятий спортивными упражнениями и в ходе соревнований. Во вторую группу входят общие для всех спортсменов стрессы, нарушения пищевого рациона, адаптации к нагрузкам, иммунитета.

Заболевание и травматизм негативно отражаются на учебно-тренировочном процессе, снижают работоспособность и функциональные возможности спортсменов. В борьбе с заболеваниями важное значение приобретают их профилактика, своевременная диагностика отклонений в состоянии здоровья, осуществляемая в процессе углубленных медицинских обследований и текущих обследований.

Профилактика спортивного травматизма включает правильную организацию учебно-тренировочного процесса, обеспечение хорошего состояния инвентаря, оборудования и мест занятий, рациональное дозирование нагрузок, предупреждение чрезмерного утомления, проведение качественной разминки и упражнений восстанавливающего характера в конце занятий.

Важнейшим условием исключения травматизма является соблюдение общих и специфических принципов обучения и тренировки.

При нарушении общего режима, несоответствии методики проведения занятий, неадекватности тренировочных нагрузок состоянию организма могут возникать переутомление, перенапряжение и перетренированность.

Профилактика и лечение указанных состояний осуществляется на основе комплексного использования различных средств и методов педагогического, медико-биологического и психического воздействий при строгой их индивидуализации.

Важной стороной врачебного контроля за спортсменами являются наблюдения за состоянием сердечно-сосудистой системы. Круг показателей, используемых для оценки её состояния, достаточно широк. Это ЧСС, величины артериального давления крови, объём сердца, ударный и минутный объём крови, электрокардиографические, поликардиографические и другие показатели.

Самоконтроль – это личный контроль спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, физической, технико-тактической и психической подготовленности. Самоконтроль является существенным дополнением к педагогическому и медико-биологическому контролю. Его данные учитываются в процессе управления тренировочной и соревновательной деятельностью.

Самоконтроль осуществляется на основе систематических наблюдений и их записей в дневнике. Регистрируемые спортсменом показатели можно подразделить на субъективные и объективные.

К *субъективным* относятся самочувствие, сон, работоспособность, желание тренироваться, настроение, аппетит и др.

К *объективным* - те показатели, которые можно получить с помощью измерений и выразить в количественной мере: частота сердечных сокращений и дыхания, масса тела, данные спирометрии, мышечная сила и др.

Проявление состояния переутомления у спортсменов, связанного с постоянно возрастающими параметрами тренировочных и соревновательных нагрузок, характеризуется ухудшением качества работы регулирующих систем (центральная и вегетативная нервные системы, гормонально-гуморальная система), систем вегетативного обеспечения мышечной деятельности (дыхания, кровообращения, кровь), исполнительской системы (периферический нервно-мышечный аппарат). Перечисленные факторы (и виды утомления) оказывают влияние на динамику восстановительных процессов и определяют комплекс восстановительных мероприятий.

К основным группам средств восстановления относятся: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе рационально организованной двигательной деятельности, тренировочного процесса.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование (построение) мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок, их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учётом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей, а также конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, их вариативность и сочетание, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание должного эмоционального фона;

- рациональная организация и построение межигровых (соревновательных) микроциклов (от 1 до 5 дней) с оптимальным чередованием развивающих,

поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий, комплексным использованием различных средств восстановления;

- введение в конце каждого мезоцикла специализированных восстановительных микроциклов (широкое использование комплекса средств восстановления, переключение на средства общего всестороннего физического воздействия в сочетании с активным и пассивным отдыхом);

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья спортсмена, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические средства включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание, одно из важных средств восстановления работоспособности, - это калорийное, разнообразное, полноценное, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. На определённых этапах подготовки в целях активизации восстановительных процессов рекомендуется использовать продукты повышенной ценности: спортивный напиток с белковым гидролизатом, белковое печенье, белково-глюкозный шоколад, углеводно-минеральный напиток, различные витаминные препараты.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации адаптационных и восстановительных процессов в подготовке спортсменов высокой квалификации.

Их разделяют на следующие группы:

1) препараты, обеспечивающие усиление белкового синтеза и энергетического обмена: оротат калия, инозин, карпитин, мышечно-адениловый препарат (МАП);

2) препараты анаболического действия: неробол, ретаболин, метилурацил;

3) препараты энергетического действия: панангин, глютаминовая кислота, кальция глицерофосфат, кальция лактат, лецитин, аминалон4

4) адаптационные препараты: экстракт элеутерококка, экстракт и настойка женьшеня, лимонник китайский, левзея;

5) стимуляторы кроветворения: железоглицерофосфат, железо-восстановительное, гемостимулин, гематоген и др.

Назначение какого-либо препарата или комплекса препаратов и определение конкретной методики их применения является делом не только врача, но и тренера.

Фармакологические препараты могут давать восстанавливающий эффект лишь в том случае, если их назначение будет тактически правильным относительно динамики тренировочных и соревновательных нагрузок и состояния спортсмена. В связи с этим целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

1. В нагрузочные дни микроцикла назначается минимальная доза препарата. А в дни снижения нагрузки и отдыха одновременно с включением педагогических

средств восстановления назначается максимальная доза, что обеспечивает положительное взаимодействие педагогических и фармакологических средств.

2. Комплекс препаратов целесообразно подбирать для каждого спортсмена с учётом их воздействия в первую очередь на органы и системы, испытывающие повышенные нагрузки.

3. Используемые в годичном цикле препараты необходимо периодически менять, чтобы избежать привыкания к ним.

4. Препараты целесообразно применять в следующем порядке:

- в подготовительном периоде фармакологические средства, ускоряющие процессы восстановления,

- только в период значительного увеличения физических нагрузок. Они используются в комплексе с витаминными препаратами;

- в соревновательном периоде – полный комплекс фармакологических средств с учётом индивидуальных особенностей и календаря соревнований;

- В переходном периоде от применения фармакологических препаратов следует отказаться.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические фактора (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процедур в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции, перераспределению крови.

Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используются физические факторы воздействия: электропроцедуры (электростимуляция, гальванизация, токи Бернара, индуктотермия, ультразвук); баровоздействия и светолечение. Все электропроцедуры имеют продолжительность 10-20 мин и носят характер локального воздействия.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в спорте служит массаж – общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства. Большие тренировочные нагрузки и особенно напряжённые, плотно идущие друг за другом календарные игры утомляют спортсменов и ведут к снижению их работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создаёт благоприятный фон для восстановления физиологических систем. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приёмы регуляции психического состояния: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приёмы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Чрезмерно плотный и напряжённый календарь соревнований, монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у спортсменов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении

работоспособности, а главное – в безразличном отношении к исходу соревнований. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счёт введения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использование факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка).

Определённое значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до соревнований и после них: посещение театра, просмотр нового кинофильма, встреча с интересными людьми и др.

Все эти восстановительные средства в процессе подготовки спортсменов целесообразно применять в комплексе.

Стратегия и тактика применения средств восстановления в годичном тренировочном цикле определяется рядом факторов: спецификой вида спорта, задачами на данном этапе подготовки, возрастом и спортивным стажем, функциональным состоянием спортсмена, величиной и направленностью тренировочных нагрузок, условиями тренировок и быта, особенностями питания, климатом и экологической обстановкой.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этап начальной подготовки:

- возраст, благоприятный для начала занятий;
- отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья;
- соответствие морфотипа требованиям плавания;
- соответствие уровня двигательных способностей.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- соответствие возможностей мышечной системы, энергетического потенциала, двигательных способностей.
- устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства;
- отсутствие отклонений в состоянии здоровья, способных воспрепятствовать успешному спортивному совершенствованию;
- психологическая и функциональная готовность к перенесению больших нагрузок;

- резервы адаптации функциональных систем и механизмов, прироста двигательных качеств, совершенствование элементов техники в конкретных дисциплинах плавания.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основной отбор. Задача – оценка перспектив достижения результатов международного класса.

Основные критерии:

- степень мотивации к достижению вершин мастерства и отсутствие препятствий к этому по состоянию здоровья;
- психологическая и функциональная подготовленность к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок в различных сложных условиях;
- способность к максимальной реализации достигнутой подготовленности в условиях жесткой конкуренции;
- способность к адекватному восприятию соревновательной ситуации.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не бо лее	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3

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

Таблица 12

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группу второго года обучения на этапе начальной подготовки по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	1.20.00	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	

3. Уровень спортивной квалификации		
Спортивные разряды	3 юн.	
4. Техническая подготовка		
Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед, м	5 м	5 м

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			6	6
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Спортивные разряды	3 юн.- 1юн.	
4. Техничко-тактическая подготовка			
4.1.	Длина скольжения	6,5	6,5
	Техника плавания, стартов, поворотов	+	+
4.2.	Выполнение дистанционных нормативов	200 км/пл.	+
		400 в/ст	+
		800 в/ст	X

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) перевода в группы 2 года обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,4	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			15	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,5	3,7
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			4	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отгалкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7	7
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Спортивные разряды	1 юн. - III	
4. Техничко-тактическая подготовка			
4.1.	Длина скольжения	7	7
4.2.	Техника плавания, стартов, поворотов	+	+
4,3	Выполнение дистанционных нормативов	200 км/пл.	+
		400 в/ст	+
		800 в/ст	x

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
перевода в группы 3 года обучения учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.35	6.05
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+9
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8.8	9.3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	150
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4.7	4.0
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			8	8
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Спортивные разряды	II - III	
4. Техничко-тактическая подготовка			
4.1.	Длина скольжения	7	7
4.2.	Техника плавания, стартов, поворотов	+	+
4.3	Выполнение дистанционных нормативов	200 км/пл.	3.08.0
		400 в/ст	6.40.0
		800 в/ст	X
		3.32.0	7.20.0-8.00
		X	X

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) перевода в группы 4 года обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
4. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.3	5.9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			19	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+11
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8.5	9.2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	155
5. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5.0	4.2
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			7	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отгалкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			8	8
6. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Спортивные разряды	III - II		
4. Техничко-тактическая подготовка				
4.1.	Длина скольжения	8	8	
4.2.	Техника плавания, стартов, поворотов	+	+	
4.3	Выполнение дистанционных нормативов	200 км/пл.	2.48.0	3.07.0
		400 в/ст	5.43.0	6.10.0
		800 в/ст	X	X

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) перевода в группы 5 года обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
7. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.2	5.8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			21	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8.3	9.1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	160
8. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5.2	4.4
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			8	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отгалкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			9	9
9. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Спортивные разряды	II - I		
4. Техническая подготовка				
4.1.	Длина скольжения	9	9	
4.2.	Техника плавания, стартов, поворотов	+	+	
4,3	Выполнение дистанционных нормативов	200 км/пл.	2/45/0	2/55/0
		400 в/ст	х	х
		800 в/ст	11.30-10.45.	12.00-11.30

Таблица 18

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

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

	отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги		45	35
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
4. Техничко-тактическая подготовка				
4.1.	Длина скольжения		10	10
4.2.	Техника плавания, стартов, поворотов		+	+
4,3	Выполнение дистанционных нормативов	200 км/пл.	2.38.0-2.25.0	2.50.0-2.40.0
		400 в/ст	х	х
		800 в/ст	10.30-9.40	11.20-10.30

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения

Основной направленностью тренировочного процесса является физкультурно - оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладению основам техники плавания кролем на груди и на спине.

Цель:

1. Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием.
2. Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Основными задачами в группе начальной подготовки 1-го года обучения являются:

- Укрепление здоровья и закаливание.
- Приобретение разносторонней физической подготовки.
- Овладение техникой плавания кролем на груди и на спине.
- Овладение техникой стартов и поворотов.
- Воспитание волевых качеств.

- Овладение гигиеническими навыками.

На первый год зачисляются дети 7-8 лет, сдавшие контрольные нормативы, желающие заниматься спортивным плаванием. Оптимальный состав спортсменов в группах первого года обучения 15 человек.

Количество недельных часов соответствует программным требованиям и составляет в НП 1 - 6 часов. Годовой объем работы (312 часов) определяется из расчета недельного режима работы на 52 недели, включая самостоятельную работу спортсменов во время отпуска тренера.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются: отсутствие медицинских противопоказаний, регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся.

Для начальной подготовки отсутствует периодизация учебного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды, контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без целенаправленной подготовки к ним.

Минимальные требования по спортивной подготовке на конец учебного года определяются по контрольным нормативам по ОФП и СФП

Основные средства:

- ✓ подготовительные упражнения для освоения с водой;
- ✓ упражнения для изучения техники спортивного плавания;
- ✓ имитационные упражнения;
- ✓ учебные прыжки в воду;
- ✓ подвижные игры на суше и в воде;
- ✓ физические упражнения, разносторонней направленности на суше.

2 год обучения

Основной направленностью тренировочного процесса является обучение навыкам плавания брассом и баттерфляем и совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине, развитие общей выносливости, гибкости, координационных возможностей.

Цель:

1. Формирование у детей устойчивого интереса к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни.
2. Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Основными задачами в группе начальной подготовки 2-го года обучения являются:

- Укрепление здоровья и закаливание.
- Приобретение разносторонней физической подготовки.
- Овладение техникой плавания брассом и баттерфляем.
- Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
- Овладение техникой стартов и поворотов.

- Воспитание волевых качеств.
- Овладение основам теоретических знаний.

На второй год зачисляются дети 7-9 лет, прошедшие подготовку в группах начальной подготовки 1-го года обучения и (или) сдавшие контрольные нормативы. Оптимальный состав спортсменов в группах второго года обучения 15 человек.

Количество недельных часов соответствует программным требованиям и составляет в НП 2 - 9 часов. Годовой объем работы (468 часов) определяется из расчета недельного режима работы на 52 недели, включая самостоятельную работу спортсменов во время отпуска тренера.

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.

Перевод учащихся на последующий год обучения осуществляется на основании контрольных нормативов по ОФП, а также динамике роста по СФП на воде. Выполнение 2-3 юношеских разрядов.

Основные средства:

- ✓ подводящие, подготовительные, имитационные и специальные упражнения для изучения и совершенствования техники спортивного плавания с упором на игровой метод обучения;
- ✓ учебные прыжки в воду
- ✓ упражнения для обучения стартам и поворотам
- ✓ подвижные и спортивные игры на суше и в воде
- ✓ физические упражнения на суше направленные на развитие физических качеств.

Таблица 19

Распределение часов в структуре тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

	Виды спортивной подготовки	НП 1	НП 2
1.	Теоретическая подготовка	6	8
	История возникновения вида спорта и его развитие	1	1
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	0,5	1
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	0,5	1
	Закаливание организма	0,5	0,5
	Режим дня и питание обучающихся	1	1

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1	1
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	0,5	0,5
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	1	2
2.	ОФП	177	248
3.	СФП	65	108
4.	Техническая подготовка	54	84
5.	Тактическая подготовка	3	4
6.	Психологическая подготовка	6	8
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0	5
8.	Инструкторская практика	0	0
9.	Судейская практика	0	0
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2
12.	Восстановительные мероприятия	3	4
	ИТОГО ЧАСОВ В ГОД	312	468

Программный материал групп начальной подготовки

1.Общая физическая подготовка (на суше):

Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.

2.Специальная физическая подготовка и спортивно - техническая подготовка (на суше, в воде):

специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук;

плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал.

Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом; упражнения для изучения движений при

плавании баттерфляем; упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.

Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание.

3. Техническая подготовка

Подготовительные упражнения по освоению с водой.

Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, тренировочные прыжки. Игры: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Виет», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

Тренировочные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью

движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания.

Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.

Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).

4.Тактическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики.

Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.

Прогнозируемые результаты

После второго года обучения, занимающиеся должны:

1. Освоить технику всех спортивных способов плавания.
2. Владеть теоретическими знаниями курса начального обучения.
3. Сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.
4. Проплыть: 100 м комплексное плавание в полной координации движений, 400м вольным стилем (на выносливость), 100м с максимальной скоростью (способ плавания по выбору).
5. Выполнение 1 юношеского спортивного разряда.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ

1 год подготовки

Основной направленностью тренировочного процесса является развитие аэробных способностей с помощью средств ОФП, большого объема плавания по элементам и длины тренировочных отрезков.

Цель: - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Основными задачами в тренировочных группах 1-го года обучения являются:

- Совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов.

- Формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения)
- Развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине,
- Развитие силовых возможностей.
- Развитие общей выносливости.
- Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.
- Воспитание самостоятельности, организованности.
- Изучение основ волевой и психологической подготовки.
- Создание прочного интереса к занятиям по плаванию.
- Воспитание трудолюбия и упорства в достижении цели.

В ТГ 1 года обучения зачисляются дети 9-11 лет, прошедшие подготовку в группах начальной подготовки, проявившие способности к спортивному плаванию, спортивная подготовленность которых соответствует ТГ 1 года, выполнившие норматив 1 юношеского разряда, не имеющие медицинских противопоказаний.

Оптимальный состав учащихся в учебно-тренировочных группах 1 года обучения 12 человек.

Количество недельных часов соответствует программным требованиям и составляет в ТГ 1 - **12** часов. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы на 52 недели (включая тренировочные мероприятия в каникулярный период и самостоятельную работу в период отпуска тренера). Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки распределяются на два, три или четыре макроцикла.

Динамики парциальных объемов годичной нагрузки для ТГ 1 года обучения представлена следующим образом:

- 1 зона (аэробная) малоинтенсивные нагрузки - 57,0 %
- 2 зона (аэробная) - 33,3 %
- 3 зона (аэробно-анаэробная) - 7 %
- 4 зона (анаэробно-аэробная) - 1,3-1,7%
- 5 зона (гликолитическая) - 1,0-1,3%

Общий объем за год приблизительно **300 км.**

Перевод спортсменов на последующий год обучения осуществляется при условии сдачи контрольных нормативов по ОФП, а также динамике роста по СФП и СТП.

Выполнение 1 юношеского - 3 спортивных разрядов.

Основные средства:

- упражнения на суше с отягощениями 1,5-2 кг;
- подвижные, спортивные игры, лыжные кроссы, гребля, кроссовый бег;

- многообразии технических упражнений в плавании по элементам, с различными сочетаниями элементов.

2 год подготовки

Основной направленностью тренировочного процесса является создание запаса подвижности в суставах, обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

Цель - формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке.

Основными задачами в тренировочных группах 2-го года обучения являются:

- Совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов.
- Формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения)
- Развитие скоростно-силовых возможностей.
- Развитие общей выносливости.
- Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.
- Выявление склонностей к спринтерскому плаванию.
- Изучение основ психологической подготовки.
- Воспитание трудолюбия и упорства в достижении цели.

В ТГ 2 года обучения зачисляются дети 10-12 лет, прошедшие подготовку в группах начальной подготовки или учебно-тренировочных группах 1 года обучения, спортивная подготовленность которых соответствует ТГ 2 года и сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, СТП не имеющие медицинских противопоказаний.

Оптимальный состав спортсменов в тренировочных группах 2 года обучения 12 человек. Количество недельных часов соответствует программным требованиям и составляет в ТГ 1 - **14** часов. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы на 52 недели (включая тренировочные мероприятия в каникулярный период и самостоятельную работу в период отпуска тренера).

Для данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы.

Динамика парциальных объемов годичной нагрузки для ТГ 2 года обучения представлена следующим образом:

- 1 зона (аэробная) малоинтенсивные нагрузки - 49,5 %
- 2 зона (аэробная) - 37,5 %
- 3 зона (аэробно-анаэробная) - 10 %
- 4 зона (анаэробно-аэробная) - 1,7 %
- 5 зона (гликолитическая) - 1,3 %

Общий объем за год приблизительно **400 км.**

Перевод спортсменов на последующий год обучения осуществляется при условии сдачи контрольных нормативов по ОФП, а также динамике роста по СФП и СТП.

Выполнение 3 -2 спортивных разрядов.

Основные средства:

- упражнения с малыми и средними отягощениями на суше с акцентом на темп движений;
- активные и активно-пассивные упражнения для развития гибкости;
- спортивные игры и эстафеты;
- имитационные упражнения;
- серии тренировочных упражнений с преимущественной направленностью на развитие базовой выносливости, повышение точности и экономичности движений;
- эстафетное плавание.

3 год подготовки.

Основной направленностью тренировочного процесса является постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания.

Цель - определение перспектив достижения воспитанниками высокого мастерства.

Основными **задачами** в тренировочных группах 3-го года обучения являются:

- Освоение и совершенствование рациональных вариантов техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов с учетом выраженных индивидуальных особенностей и меняющихся пропорций тела.
- Формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы.
- Развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-ой зоне интенсивности.
- Развитие силовой выносливости.
- Развитие общей выносливости.
- Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.
- Выявление предрасположенности к спринтерской и стайерской специализации.
- Овладение знаниями и навыками по теоретической, волевой и тактической подготовке.

В ТГ 3 года обучения зачисляются дети 11-13 лет, прошедшие подготовку в тренировочных группах 1 или 2 года обучения, спортивная подготовленность которых соответствует ТГ 3 года и сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, СТП не имеющие медицинских противопоказаний.

Оптимальный состав спортсменов в тренировочных группах 3 года обучения 10 человек.

Количество недельных часов соответствует программным требованиям и составляет в ТГ 3 - **14** часов. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы на 52 недели (включая тренировочные мероприятия в каникулярный период и самостоятельную работу в период отпуска тренера).

Динамики парциальных объемов годичной нагрузки для ТГ 3 года обучения представлена следующим образом:

Девочки:

- 1 зона (аэробная) малоинтенсивные нагрузки - 39,9 %
- 2 зона (аэробная) - 39,0 %
- 3 зона (аэробно-анаэробная) - 17,1 %
- 4 зона (анаэробно-аэробная) - 2,6 %
- 5 зона (гликолитическая) - 1,4 %

Общий объем за год приблизительно **700 км.**

Мальчики:

- 1 зона (аэробная) малоинтенсивные нагрузки - 42,2 %
- 2 зона (аэробная) - 38,0 %
- 3 зона (аэробно-анаэробная) - 16,0 %
- 4 зона (анаэробно-аэробная) - 2,2 %
- 5 зона (гликолитическая) - 1,6 %

Общий объем за год приблизительно **500 км.**

Перевод спортсменов на последующий год обучения осуществляется при условии сдачи контрольных нормативов по ОФП, а также динамике роста по СФП и СТП. Выполнение II-I разряда.

Основные средства:

- упражнения для развития силовой выносливости (из других видов спорта);
- упражнения для развития общей выносливости (спортивные игры, лыжная подготовка, бег);
- имитационные упражнения;
- плавательная подготовка проводится на основе комплексного плавания;
- судейская и инструкторская практика.

4 год подготовки.

Основной направленностью тренировочного процесса является постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно - гликолитической направленности.

Цель - развитие функциональных возможностей спортсменов и создание фундамента для их дальнейшего роста.

Основными задачами в тренировочных группах 4-го года обучения являются:

- Воспитание экономичности, легкости и вариативности движений в основных способах плавания.
- Совершенствование техники избранного и дополнительного способов плавания стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и т.д.), свойственных взрослым квалифицированным пловцам.
- Развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-ой и 3-ей зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта.
- Развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы.
- Развитие общей выносливости.
- Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника.
- Развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 метров.
- Воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции.
- Овладение навыками инструкторской и судейской практики.

В ТГ 4 года обучения зачисляются дети 12-14 (15) лет, спортивная подготовленность которых соответствует ТГ 4 года и сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, СТП не имеющие медицинских противопоказаний. Оптимальный состав спортсменов в тренировочных группах 4 года обучения 10 человек.

Количество недельных часов соответствует программным требованиям и составляет в УТГ 4 - максимально **16** часов.

Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы на 52 недели (включая тренировочные мероприятия в каникулярный период и самостоятельную работу в период отпуска тренера).

В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов у девочек и мальчиков может различаться.

Динамики парциальных объемов годичной нагрузки для УТГ 4 года обучения представлена следующим образом:

Девочки:

- 1 зона (аэробная) малоинтенсивные нагрузки - 29,9 %
- 2 зона (аэробная) - 45,5 %
- 3 зона (аэробно-анаэробная) - 20 %

Р24

- 4 зона (анаэробно-аэробная) - 3,3 %
- 5 зона (гликолитическая) - 1,4 %

Общий объем за год приблизительно **900 км.**

Мальчики:

- 1 зона (аэробная) малоинтенсивные нагрузки - 37,1 %
- 2 зона (аэробная) - 40,0 %
- 3 зона (аэробно-анаэробная) - 18,6 %
- 4 зона (анаэробно-аэробная) - 2,9 %

- 5 зона (гликолитическая) - 1,4 %

Общий объем за год приблизительно **700 км.**

Перевод обучающихся на последующий год обучения осуществляется при условии сдачи контрольных нормативов по ОФП, а также динамике роста по СФП и СТП. Выполнение 1 разряда.

Основные средства:

- упражнения для развития силовой выносливости (из других видов спорта);
- упражнения для развития общей выносливости (спортивные игры, лыжная подготовка, бег);
- имитационные и специальные упражнения на суше и в воде.

5 год подготовки.

Целеустремленность и желание достичь высоких личных результатов – главная особенность пловца на данном этапе подготовки.

Цель - создание фундамента специальной подготовленности.

Основными задачами в тренировочных группах 5-го года обучения являются:

- Развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма.
- Развитие специальной силовой выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40-50% от максимального; развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений; развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению.
- Изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации.
- Выбор узкой специализации
- Развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 метров.
- Воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

В ТГ 5 года обучения зачисляются дети 13-16 лет, спортивная подготовленность которых соответствует ТГ 5 года и сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, СТП не имеющие медицинских противопоказаний.

Оптимальный состав обучающихся в тренировочных группах 5 года обучения 10 человек.

Количество недельных часов соответствует программным требованиям и составляет в ТГ 5 - **18 часов.**

Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы на 52 недели (включая тренировочные мероприятия в каникулярный период и самостоятельную работу в период отпуска тренера).

Динамики парциальных объемов годичной нагрузки для УТГ 5 года обучения представлена следующим образом:

Девочки:

- 1 зона (аэробная) малоинтенсивные нагрузки - 23,0 %
- 2 зона (аэробная) - 49,0 %
- 3 зона (аэробно-анаэробная) - 23 %
- 4 зона (анаэробно-аэробная) - 3,5 %
- 5 зона (гликолитическая) - 1,5 %

Общий объем за год приблизительно **1100 км.**

Мальчики:

- 1 зона (аэробная) малоинтенсивные нагрузки - 22,5 %
- 2 зона (аэробная) - 50,0 %
- 3 зона (аэробно-анаэробная) - 22,7 %
- 4 зона (анаэробно-аэробная) - 3,4 %
- 5 зона (гликолитическая) - 1,5 %

Общий объем за год приблизительно **1100 км.**

Перевод в группу совершенствования спортивного мастерства осуществляется при выполнении норматива кандидат в мастера спорта.

Основные средства:

- плавание по элементам в соревновательном темпе и равномерном соответствующим морфо-функциональным и индивидуальным возможностям пловца;
- применение средств и методов специальной плавательной подготовки (резиновый шнур, плавание с различными отягощениями);
- всевозможные средства по ОФП и СФП.

Таблица 20

Распределение часов в структуре тренировочного процесса на тренировочном этапе подготовки

	Виды спортивной подготовки	ТГ1	ТГ2	ТГ3	ТГ4	ТГ5
1.	Теоретическая подготовка	10	12	12	14	16
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1	1	1	1	1
	История возникновения олимпийского движения	1	1	1	1	1
	Режим дня и питание обучающихся	1	1	1	1	1
	Физиологические основы физической культуры	1	1	1	1	1

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1	2	2	3	4
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	1	2	2	2	2
	Психологическая подготовка	1	1	2	3	4
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	1	1	1	1	1
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	2	2	1	1	1
2.	ОФП	288	328	314	266	300
3.	СФП	162	196	196	250	280
4.	Техническая подготовка	120	140	140	159	179
5.	Тактическая подготовка	11	13	11	11	11
6.	Психологическая подготовка	3	4	6	8	10
7.	Участие в спортивных соревнованиях	12	14	21	83	94
8.	Инструкторская практика	3	3	7	8	9
9.	Судейская практика	3	4	7	8	9
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	6	6
811.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	4	6
12.	Восстановительные мероприятия	7	7	7	15	16
	ИТОГО ЧАСОВ В ГОД	624	728	728	932	936

Программный материал групп тренировочного этапа.

Общая физическая подготовка (на суше).

Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде).

Специальные физические упражнения: упражнения для развития координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук.

Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.

Техническая подготовка.

Разносторонняя плавательная подготовка. Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением

рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы.

Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.

Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Планирование годичной тренировки на этапах углубленной специализации существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Цель – подготовка пловца к высоким результатам.

Основными задачами в группах спортивного совершенствования 1-ого года обучения являются:

- Расширение соревновательной практики.
- Развернутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями.
- Увеличение суммарного объема тренировочной работы и увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками.
- Развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде.
- Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнения на суше и в воде.
- Развитие общей выносливости посредством плавания во 2-4 зонах интенсивности.
- Развитие скоростной выносливости на основной и дополнительных дистанциях.

- Адаптация к нагрузкам высокой интенсивности.

В группы совершенствования спортивного мастерства зачисляются дети с 12 лет, прошедшие подготовку в тренировочных группах, спортивная подготовленность которых соответствует этапу совершенствования спортивного мастерства и не имеющие медицинских противопоказаний, обязательно наличие в составе списка кандидатов в спортивную сборную команду Рязанской области и участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. Минимальный состав обучающихся в группах совершенствования спортивного мастерства 7 человек.

Количество недельных часов соответствует программным требованиям и составляет в ГССМ - 24 часа.

Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы на 52 недели (включая тренировочные мероприятия в каникулярный период и самостоятельную работу в период отпуска тренера).

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле является анализ календаря соревнований и оптимальных сроков, для полноценной реализации адаптационных резервов организма.

Тренировка пловцов на этапе совершенствования спортивного мастерства должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства.

Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Планирование тренировки принимает все более индивидуализированный характер. Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы).

Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок.

Общий объем плавания стремительно нарастает и достигает до 75-85 % от того, что характерно для этапа высшего спортивного мастерства. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме. Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями.

В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости),

ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

У большинства пловцов резко возрастает (до 70 % и более) доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы и достигают максимума параметры тренировочной работы, соревновательной практики.

Максимальных величин достигают объемы работы на уровне МПК (3-я зона), максимальной мобилизации анаэробного гликолиза (4-я зона). Еще более выражены различия в тренировке спринтеров и стайеров. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

Количество макроциклов в течение года обычно увеличивается до 4-5, а в период непосредственной подготовки к главным соревнованиям года приобретает черты отдельного макроцикла.

Существенно сокращаются подготовительные периоды (в особенности их общеподготовительные этапы) и возрастает продолжительность соревновательных. Причем даже на общеподготовительном этапе подготовительного периода основное место занимают средства вспомогательной и специальной подготовки.

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей широко планируются ударные микроциклы с особенно большой нагрузкой на организм. Распространенным вариантом планирования мезоциклов является чередование серий ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными, в которых широко применяются средства восстановления и активного отдыха.

На этом этапе широко реализуются всевозможные внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки пловцов – различные средства восстановления и стимуляции работоспособности, в том числе горная подготовка и подготовка в условиях искусственной гипоксии.

Техническое совершенствование пловцов на этапе ССМ во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых – применение кино- и видеотехники. Значительные резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки пловцов высокого класса – в управлении процессом их подготовки с тщательным учетом особенностей структуры соревновательной деятельности и подготовленности, индивидуальных особенностей, а также привлечении к этому процессу специалистов из смежных областей науки для обеспечения научно обоснованной системы подготовки к крупнейшим соревнованиям.

Динамики парциальных объемов годичной нагрузки для ГСС представлена следующим образом:

Спринтеры: Общий объем за год до **1750 км.**

- 1 зона (аэробная) малоинтенсивные нагрузки – 18,7%-21,1 %
- 2 зона (аэробная) – 49,1%-50,0 %
- 3 зона (аэробно-анаэробная) - 23,3 % - 25,1%
- 4 зона (анаэробно-аэробная) - 4,0 % -4,3%
- 5 зона (гликолитическая) - 1,6 % -1,8%

Средневики: Общий объем за год до **2000 км.**

- 1 зона (аэробная) малоинтенсивные нагрузки – 20,2%-20,7%
- 2 зона (аэробная) -49,0%- 50,3 %
- 3 зона (аэробно-анаэробная) - 24,2 %-25%
- 4 зона (анаэробно-аэробная) - 3,3 %-4,3%
- 5 зона (гликолитическая) - 1,5 %-1,6%

Стайеры: Общий объем за год до **2000 км.**

- 1 зона (аэробная) малоинтенсивные нагрузки – 19,7%-20,7 %
- 2 зона (аэробная) – 47,7%-48,9 %
- 3 зона (аэробно-анаэробная) - 25,6 %-27,3%
- 4 зона (анаэробно-аэробная) - 3,3 %-3,9%
- 5 зона (гликолитическая) - 1,5 %-1,5%

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям.

Перевод обучающихся на последующий год обучения осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные средства:

Широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Таблица 21

Распределение часов в структуре тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства

	Виды спортивной подготовки	
1.	Теоретическая подготовка	20
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	1
	Профилактика травматизма. Перетренированность/	2
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	5
	Психологическая подготовка	4
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	3
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	2
	Восстановительные средства и мероприятия	3
2.	ОФП	226
3.	СФП	500
4.	Техническая подготовка	238
5.	Тактическая подготовка	18
6.	Психологическая подготовка	14

7.	Участие в спортивных соревнованиях	148
8.	Инструкторская практика	16
9.	Судейская практика	18
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8
811.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	12
12.	Восстановительные мероприятия	30
ИТОГО ЧАСОВ В ГОД		1248

Основы планирования тренировки высококвалифицированных пловцов

Планирование годичной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства (группы углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей) существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменом.

1. Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших пловцов мира, учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

2. Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико- тактического мастерства спортсмена, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности).

3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

4. Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей

подготовленности в предыдущих годовых макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции.

В настоящее время к числу важнейших параметров относят:

- время стартовой реакции;
- время прохождения стартового участка (15 м);
- время выполнения поворота (7,5 м до + 7,5 м после поворота);
- время на финише (5 м);
- темп и шаг;
- график изменения скорости плавания по отдельным отрезкам дистанции.

Методические рекомендации по развитию физических и технических качеств спортсменов.

Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов.

Совершенствование техники рекомендуется начинать с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами.

Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях.

Технические упражнения объединяют в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений.

Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом. При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием,

согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом.

Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами. В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что спортсмену предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение) по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление».

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; поворот при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м, проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400 м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5-6x100 м, 2-3x200 м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 м со старта различными способами, 4-6x50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50 м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10- 15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Общая физическая подготовка на суше.

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания 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 пловца, 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.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена – пловца-атлета.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и

двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег на скорость на отрезках 15-30м;

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для тренировочных групп 1-го и 2-го года – до 30 мин., 3-го года и выше – до 1 часа;

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах), прыжки;

- упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

- упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

- упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

- акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

-прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др. подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

- подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Чехарда», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, в мини-футбол, ручной мяч и др.

- начальная лыжная подготовка. Лыжные прогулки продолжительностью 1,5-2 часа. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Бег на лыжах для пловцов 10-12 лет – 1 км, 12-13 лет – 2 км.

Развитие 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;

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную.

Общая силовая подготовка

Задачи общей силовой подготовки:

- 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 общей силовой 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 таких комплексах обычно гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы.

Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Специальная силовая подготовка на суше

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные, пружинно-рычажные, изокINETические, наклонные скамейки с тележками. Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным методами.

Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха.

При развитии скоростно-силовой выносливости основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30 с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин.

Для развития силовой выносливости применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин. Развитие силы на суше весьма специфично, ее прирост бывает главным образом в тех режимах, в которых происходит тренировка в плавании.

Поэтому необходимо применять самые разнообразные тренажеры в комплексе, лучше всего в виде круговой тренировки.

Специальная силовая подготовка в воде

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании.

Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет резинового шнура, плавание на привязи).

Лопатки. В тренировке применяются лопатки различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16 x 100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Гидротормозы. В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, плавательные шорты, для большего отягощения – разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

Резиновый шнур. Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног.

При планировании силовой подготовки необходимо учитывать фазовый характер реализации силового потенциала в воде.

Выделяют три фазы соотношения уровня силовых возможностей на суше и в воде.

1 фаза – снижение реализации. Спортсмен «не плышет». Обычно она продолжается 4-6 недель после начала интенсивной силовой подготовки. Результаты в спринте снижены, восстановление замедленно. Ухудшены чувства темпа, ритма, снижены мощность гребка и сила тяги в воде несмотря на возросший уровень силовых качеств на суше.

Быстрый рост силовых качеств, особенно силовой выносливости, вызывает нарушение у спортсмена нервно-мышечных ощущений («чувство воды»). У пловца «ломается» техника, появляется ощущение, что мышцы «задубели». Одна из возможных причин – переизбыток мочевины в мышцах.

2 фаза – приспособительная. Ее длительность 2-3 недели. Начало фазы – когда спортсмен начинает улучшать технику и результаты на дистанциях. Спортсмен плавает все с большей легкостью.

3 фаза – параллельного развития. Эта фаза должна быть наиболее продолжительна и охватывает заключительную часть общеподготовительного и весь специальноподготовительный период. Прирост силы и силовой выносливости заметно сказывается на результатах в плавании. Параллельно с ростом силы улучшаются результаты.

Средства и методы развития 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 качеств спортивной техники.

Время реакции на старте определяется скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают 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 используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала. Скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке. 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 3-4 с и еще 3-5 с можно 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 и алактатных возможностей 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. Нарушение оптимального темпа движений у пловцов-спринтеров может привести к возникновению явления скоростного барьера. Явление скоростного барьера можно преодолеть за счет варьирования упражнений, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой при помощи лебедки), а также плавание с ластами, малыми лопатками или с небольшим дополнительным сопротивлением.

Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95% от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания.

На суше применяются спортивные и подвижные игры, требующие быстрого реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Упражнения для развития скоростных способностей:

1. 4-6 x (10-15 м), интервал 30-60 с.
2. 4-6 x (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, интервал 30-60 с.
3. 3-4 x 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).
4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
8. Эстафетное плавание 4 x (15-25 м), эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (через дорожки). Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10 м для тренировочных групп, 15 м – для остальных).

Оценка быстроты выполнения поворота производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после поворота. Максимальный темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м.

Развитие гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют 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 движений 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 для предотвращения травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках.

В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов.

Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба.

Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны

тренера. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. 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 скамейки 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, 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 (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и др.), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовки к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

Подготовительные упражнения позволят ученику, не умеющему плавать, ознакомиться со свойствами воды, помогут ориентироваться и увереннее чувствовать себя в непривычных условиях водной среды.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъёмную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений рук, взявшись за руки, приседания, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.

Элементарные гребковые движения руками и ногами типа «полоскание белья», «Лодочка», «футбол», «Пишем восьмёрки» и др. вырабатывают чувство воды. Умение опираться о воду, чувствовать её ладонью, предплечьем, стопой, голенью. Умение дышать и открывать глаза в воде, погружаться в воду с головой.

Скольжения на груди и спине. Скольжение после отталкивания ногами от дна или бортика бассейна. Скольжение на груди с последующими гребковыми движениями рук.

Гребковые движения ног держась за бортик или опираясь руками за дно; то же, с поддержкой товарища.

Плавание с помощью одних ног с опорой на доску. Проплывание больших отрезков с помощью работы рук и ног кролем на груди с задержкой дыхания.

Проплывание с полной координацией кролем на груди и спине. Соскок вниз ногами с низкого бортика, спад в воду из положения сидя и стоя согнувшись; разучивание поворота у бортика.

Игры в воде: «У кого вода в котле закипит сильнее» «Буксир», «Стрелы», «Невод», «Фонтан», «Пескари и щука», «Белые медведи» и др.

Упражнения для освоения с водой:

- упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;
- погружения в воду с головой;
- подныривания и открывание глаз в воде;
- всплывания и лежание на воде;
- выдохи в воду;
- скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха, перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться на воду и отталкиваться от нее.

УПРАЖНЕНИЯ:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. «Кто выше выпрыгнет из воды?»
6. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлёпать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья».
13. «Пишем восьмёрки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны - назад без выноса рук из воды.
15. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
16. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
17. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмёрки.

Упражнения для погружения в воду с головой и открывание глаз в воде.

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;

- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

УПРАЖНЕНИЯ:

1. Набрать в ладони воду и умыться лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду с головой.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание, и погрузившись в воду, сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку, резиновый круг, доску при передвижении по дну бассейна.
8. «Достань клад».
9. Упражнения в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев партнёра, поднесённых к лицу.
10. Упражнения в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнёра.

Всплывания и лежания на воде.

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

УПРАЖНЕНИЯ:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнёра), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду, затем оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

УПРАЖНЕНИЯ:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на пей лупку (выдох, как, дуют на горячий чай).

3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.

4. То же, опустив лицо в воду.

5. То же, погрузившись в воду с головой.

Скольжения

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

УПРАЖНЕНИЯ:

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

3. То же, поменяв положение рук.

4. То же, руки вдоль туловища.

5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

8. То же, поменяв положение рук.

9. То же, руки вытянуты вперед.

10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».

11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.

12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.

13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

Учебные прыжки в воду

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

УПРАЖНЕНИЯ:

1. Сидя на бортике и оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и оперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх, наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, но с согнутыми коленями.

Подвижные игры в воде.

«Караси и невод», «Стрелы», «Кто дальше проскользит», «Фонтан», «Караси и щука», «У кого вода закипит сильнее», «Белые медведи» и др.

Также игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды («Кто выше», «Переправа», «Лодочки», «Карусель»).

Игры с всплыванием и лежанием на воде («Винт», «Авария», «Слушай, сигнал!»).

Игры с выдохами в воду («У кого больше пузырей», «Ваньки-Встаньки», «Фонтанчики»); игры с прыжками в воду («Не отставай!», «Эстафета», «Прыжки в круг», «Полёт»)

Игры с мячом («Мяч по кругу», «Гонки мячей», «Салки с мячом») и др.

Облегченные способы плавания.

Облегченные способы плавания представляют собой такие координации, в которых последовательно сочетаются простейшие одновременные движения рук с попеременными или одновременными движениями ног.

Облегченные способы плавания создают благоприятные условия для непрерывного дыхания.

При плавании облегченными способами обучаемые приобретают навыки выполнения движений с различной амплитудой и в разных направлениях.

Многочисленные согласования этих движений развивают координационные способности, составляют основу для овладения передовой техникой спортивного плавания.

Облегченные способы надо рассматривать как средство воспитания временных навыков плавания, если в дальнейшем школьники изучают технику спортивного плавания, и как средство формирования постоянных навыков, если обучение плаванию школьников на этом заканчивается.

Облегченные способы плавания объединены в четыре основные группы: первая основана на движениях ног, как при плавании кролем, вторая - на движениях ног, как при плавании брассом, третья - на движениях ног, как при плавании дельфином, четвертая группа основана на движениях ног, как при плавании кролем и попеременных движениях рук без выноса из воды.

Основы техники спортивных способов плавания.

Кроль на груди и спине. Движение рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием, общее согласование движений рук и ног с дыханием. Открытый поворот при плавании кролем на груди и спине. Старт из воды при плавании кролем на спине.

Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и спине. Знакомство со способами брасс, дельфин.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ КРОЛЯ НА ГРУДИ.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И.п. -сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И.п. -лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И.п. -лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук:

а) прямые руки впереди;

б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища;

в) обе руки вдоль туловища;

г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь.

В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены.

Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

2. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

3. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

4. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

6. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

7. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

8. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

9. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания

В упражнениях 11-14; движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад.

В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох - в момент касания бедра рукой.

Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем — с надувным кругом между ногами.

Упражнения 15-17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

10. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

11. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

12. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырех ударной координации движений).

13. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основное методические указания

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений.

Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ КРОЛЯ НА СПИНЕ

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. - лежа. На спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

1. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

5. То же, при помощи попеременных движений руками.

6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса (из воды)).

7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок и одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

10. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая — у бедра, затем — с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. И.п. - лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

3. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ БРАССА

Упражнения для изучения движений ногами

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания

Упражнения 1—2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем - в нормальном ритме.

Упражнения 3—9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад и внутрь с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания.

1. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

2. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

3. То же, но в сочетании с дыханием.

4. Скольжения с гребковыми движениями руками.

5. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь- вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую научу.

Упражнения 13- 14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем — с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один - два цикла движений.

5. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ДЕЛЬФИНА

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4. И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.

5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6. То же, но лежа на боку.

7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).

11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голеньями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь.

Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем — один вдох на два-три удара ногами.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

2. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

3. То же, но лицо опущено вниз.

4. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

5. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед.

Упражнения 1-3, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

6. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

7. Плавание при помощи движений руками без круга.

8. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.

9. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

10. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

11. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

12. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем – на каждый цикл движений.

Основные методические указания

Упражнение 4: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка — вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя.

Упражнение 5: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды.

Упражнения 5-7, 8-11: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем — один вдох на два-три цикла движений, затем - на каждый цикл.

Упражнение 8: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - в рабочем темпе.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ СТАРТОВ

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами

от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться, и вытолкнуть толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходило под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПОВОРОТОВ

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами.

Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись,

выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз.

Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

Совершенствование техники плавания

КРОЛЬ НА ГРУДИ

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки, либо в сторону прижатой руки).

5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.

10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание: коснуться пальцами поплавка или ягодиц).

11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания до гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь

выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь па другой бок.

15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.

16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

17. То же, но с движениями ног дельфином.

18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех - и двухударной.

25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

КРОЛЬ НА СПИНЕ

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. То же с лопаточками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменной» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

БРАСС

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями.

21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

ДЕЛЬФИН

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

6. Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверху, движения ногами дельфином.

8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина:

а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар

завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары – сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки;

б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук;

в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.
15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
26. То же, но с касанием кистями бедер.
27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

СТАРТ С ТУМБОЧКИ И ИЗ ВОДЫ

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.

2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу

3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом, и переходом к плавательным движениям брассом.

8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

11. Стартовый прыжок с акцентом на:

а) быстрое выполнение подготовительных движений;

б) быстрое выполнение отталкивания;

в) дальность прыжка.

12. Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

ПОВОРОТЫ

1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.

2. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
3. Выполнение поворота в обе стороны.
4. Два вращения с постановкой ног на стенку.
5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
6. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
7. Проплавание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
8. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами.

Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста.

Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях.

Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом.

Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что ученику предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 22

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ		
Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (1год / 2год)	Краткое содержание
История возникновения вида спорта и его развитие	1/1	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	0,5/1	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	0,5/1	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1/1	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Правила вида спорта	1/2	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании.

		Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	1/1	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	0,5/0,5	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Итого часов	5,5/7,5	

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (1г./2г./3г./4г./5г.)	Краткое содержание
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1/1/1/1/1	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	1/1/1/1/1	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	1/1/1/1/1	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	1/1/1/1/1	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

		Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1/2/2/3/4	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	1/2/2/2/2	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	2/2/1/1/1	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Итого часов	10/12/12/14/16	
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА		
Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Краткое содержание
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	1	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма.	2	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы

Перетренированность / нетренированность		спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	5	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	3	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	2	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	3	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Психологическая подготовка	4	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

		подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Итого часов	20	

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

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

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

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров,

заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 23

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30

6.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

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

9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации

Повышение профессиональной компетентности является главным условием развития педагога как профессионала, осознание необходимости обновления теоретических и практических знаний, совершенствования навыков специалистов в связи с постоянно повышающимися требованиями к их компетентности. В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами

педагог обладает правом повышать свою квалификацию не реже одного раза в три года. Данное право в тоже время является его обязанностью.

Непрерывное профессиональное развитие увеличивает возможность продления профессиональной активности тренера-преподавателя. Это очень актуально в связи с демографическими проблемами нашего государства в целом и изменением границ пенсионного возраста в частности.

Работники направляются спортивной школой на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в спортивной школе планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя школы.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников

1. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренеров. - М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2022.- 512с.: ил.
2. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 990 с.
3. Васяева, М. И. Психологическая подготовка пловцов к соревнованиям / М. И. Васяева. — Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы XVII Междунар. науч. конф. (г. Казань, февраль 2021 г.). — Казань : Молодой ученый, 2021. — С. 66-68
4. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. – Минск: Попурри, 2013.- 288с.:ил.
5. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера/Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. - М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2022.- 512 с.: ил.
6. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа)для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ Под общ. ред. А.В. Козлова. – М., 1993. – 234с.
7. Плавание: Учебник//Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495с.
8. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренер в 2т.- М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021- Т.2.-592с.: ил.
9. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренер в 2т.- М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021- Т.1.-592с.: ил.
10. Поликарпочкин, А. Н. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах: методические рекомендации / А. Н. Поликарпочкин, И. В. Левшин, Ю. А. Поварещенкова, Н. В. Поликарпочкина.

- Москва : Советский спорт, 2014. - 128 с.

11. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Попов О.И. Смирнов В.В., Тарасевич Г.А., Казызаева А.С. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022 – 95 с.

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

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
4. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России;
5. <http://www.russwimming.ru/>- Всероссийская федерация плавания;
6. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.