

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
КОТЕЛЬНИЧСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

612641, Кировская область, Котельничский район, п. Ленинская Искра, ул.
Ленина, д.8-а, тел. 8 (83342) 3-13-55

Рассмотрено
на педагогическом совете
УДО СШ Котельничского района
16.03.2023 г. Протокол № 3

Утверждено
приказом УДО СШ
Котельничского района
17.03. 2023 г. № 44\1

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

**по этапам спортивной подготовки:
этап начальной подготовки;
учебно – тренировочный этап (спортивной специализации)**

Программа разработана на основании: Приказа Минспорта России от 18.11.2022 № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду Спорта «плавание», примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 №1284.

Срок реализации программы на этапах:

этап начальной подготовки – 2 года

учебно – тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет

Разработчик программы: Чолак Л.А.,
тренер-преподаватель

2023 г.
п. Юбилейный

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ..... | 4 |
| 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)..... | 4 |
| 1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 4 |
| 1.3. Характеристика вида спорта..... | 5 |
| 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 7 |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки..... | 7 |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 8 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 9 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план..... | 11 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы..... | 13 |
| 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... | 13 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики..... | 15 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... | 17 |
| 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ..... | 18 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях..... | 19 |
| 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 20 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки..... | 22 |
| 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА..... | 26 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки..... | 33 |
| 4.2. Учебно-тематический план..... | 75 |

| | |
|--|-----------|
| 5.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ..... | 78 |
| 6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 81 |
| 6.1. Материально-технические условия..... | 81 |
| 6.2. Кадровые условия..... | 83 |
| 6.3. Информационно-методические условия..... | 83 |
| <i>Приложение 1.</i> Годовой учебно-тренировочный план..... | 87 |
| <i>Приложение 2.</i> Календарный план воспитательной работы..... | 88 |
| <i>Приложение 3.</i> План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... | 92 |
| <i>Приложение 4.</i> Учебно-тематический план..... | 93 |

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по «плаванию» разработана в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ («Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» – М., 1995); в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон); (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53, (ч. 1.), ст. 7582 и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утверждённого постановлением правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112, № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741), определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом. Приказом Министерства Спорта России «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам подготовки по этим программам», в соответствии с Приказом Минспорта России № 1004 от 16.11.2022 года «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.12.2022 года, регистрационный № 71597).

Настоящая программа разработана применительно к каждому этапу спортивной подготовки пловцов – на этапе начальной подготовки (НП), на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации (УТСС).

В содержании дополнительной образовательной программы рассмотрены разделы: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольно-переводные требования, воспитательная работа, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика, планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте.

Дополнительная образовательная программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса от начальной подготовки до спортивного мастерства. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм спортивной подготовки – всех возрастных групп.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

Навык плавания лежит в основе таких видов спорта, как плавание, водное поло,

синхронное плавание. Кроме того, плавание входит как отдельный вид соревнований в целый ряд спортивных многоборий. Плавание вместе с нырянием составляет основу подводного спорта. Ныряние – важная часть подготовки таких видов спорта, как синхронное плавание, спасательное многоборье и водное поло. Без умения плавать и нырять невозможны занятия прыжками в воду. Овладение умением плавать должно предшествовать занятиям любым водным видом спорта. Плавание входит в комплекс ГТО. Оздоровительное плавание позволяет успешно использовать его в лечебной физкультуре и медицине. С давних времён плавание – популярный у русского народа вид отдыха и развлечений.

Умение плавать позволяет не только преодолевать вплавь водные преграды, но, главное, предохраняет людей от гибели при несчастных случаях на воде. В России обучение плаванию всего населения является важной государственной задачей.

Нормативная часть дополнительной образовательной программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической, спортивной, тактической, теоретической и психологической подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие этапы спортивной подготовки.

В методической части дополнительной образовательной программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учётом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены планы спортивной подготовки, схемы годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса.

1.2. Цели дополнительной образовательной программы:

Основная цель программы - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

1.3. Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Мировые, европейские, национальные чемпионаты по плаванию собирают большое количество зрителей. Первенства юных пловцов не менее интересны. Доля разыгрываемых медалей по плаванию на Олимпийских играх столь велика, что нередко именно успехи пловцов определяют место страны в командном зачете. Плавание, как вид спорта, как массовое

физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в средних образовательных школах.

Плавание - один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества - силу, ловкость, выносливость.

Плавание - олимпийский вид спорта, заключающийся в преодолении определенным стилем соревновательной дистанции от 50 м до 1500 м в бассейне и включает 6 спортивных дисциплин:

- вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800, 1500 метров);
- на спине (50, 100, 200 метров);
- брасс (50, 100, 200 метров);
- баттерфляй (50, 100, 200 метров);
- комплексное плавание (100, 200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции

преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности (баттерфляй, на спине, брасс, вольный стиль). *S* эстафеты 4x50, 4x100 и 4x200 метров вольный стиль, 4x50 и 4x100 метров комбинированная (на спине, брасс, баттерфляй и вольный стиль) и смешанные.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки, профессиональной ориентации и самоопределения детей и подростков, адаптации их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры детей и подростков;
- организация содержательного досуга детей и подростков;
- выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей и подростков;
- обеспечение качественной спортивной ориентации, отбора и углубленной специализации в избранном виде спорта;
- создание предпосылок и обеспечения в освоении различных по объему и интенсивности учебно-тренировочных, и соревновательных нагрузок.

В дополнительной образовательной программе реализуются результаты научных и практических исследований, наблюдений за лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «плавание» в спортивной школе. Используется передовой

отечественный и зарубежный опыт подготовки юных пловцов, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии. Таким образом, в дополнительной образовательной программе отражены все стороны тренировочного процесса.

Программный материал распределен по этапам спортивной подготовки и рассчитан на подготовку – на этапе начальной подготовки (НП) до 2-х лет, на учебно-тренировочном этапе (УТСС) до 5-и лет.

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки. Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях плавания.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной программы от 7 лет и старше. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности занимающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам спортивной подготовки. Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки, является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности занимающихся по этапам подготовки, необходимое для снижения количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов.

Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей), а с другой – на его основе выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы занимающихся.

В приложении № 1 к ФССП по виду спорта «плавание» представлены – продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество занимающихся на этапах спортивной подготовки.

Таблица 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 15 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 12 |

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

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение учебно- тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В (табл.1) представлены: возраст занимающихся, количество спортсменов в группе в зависимости от спортивной квалификации и этапа подготовки, требований по физической, специальной, технической подготовке.

Представленный недельный режим тренировочной работы является максимальным и, начиная с тренировочного этапа, может быть сокращён не более чем на 25%. При объединении в одну группу занимающихся различного возраста и спортивной квалификации разница их спортивной квалификации не должна превышать двух разрядов, а количественный состав не должен превышать на НП – 15 человек, на УТСС – 12 человек.. (Таблица 2.)

Выполнение занимающимися нормативных требований по ОФП, СФП, технической подготовленности и спортивной квалификации является критерием для перевода их на следующий этап спортивной подготовки.

Продолжительность одного занятия:

- на этапе начальной подготовки первого года не должна превышать 2-х академических часов;
- на этапе начальной подготовки свыше года и тренировочном этапе – 3-х академических часов
- программа рассчитана на 52 недели в год.

Таблица 2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-9 | 12-14 | 16-18 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-468 | 624-728 | 832-936 |

Основой подготовки современных пловцов является высокий уровень развития специальных двигательных качеств. Для выполнения техники плавания необходимо обладать высоким уровнем развития специальных, скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Поэтому основной задачей первых этапов подготовки (начальной подготовки) является развитие специальных качеств пловцов. Специальная двигательная подготовка пловцов включает всестороннее развитие двигательных качеств, необходимых для плавания и воспитания всесторонне развитых спортсменов.

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

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются:

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

В приложении № 3 к ФССП по виду спорта «плавание» представлен перечень тренировочных мероприятий. (Таблица 3.)

Таблица 3. 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) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам | - | 14 |

| | | | |
|---|---|---|-------------|
| | России, первенствам России | | |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного 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 |

Соревновательная деятельность является важнейшей частью подготовки спортсменов.

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

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т. п.) соревнований.

Чем выше стаж и квалификация спортсменов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной группы оказывает влияние всероссийских соревнований.

Количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Спортивные школы и их учредители, региональные спортивные комитеты и федерации должны организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания – первенство Спортивных школ,

матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков на нескольких дистанциях) соревнования по сокращённой программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций). Важным является организация соревнований в летний период в программу которых можно включить контрольные нормативы по ОФП и СФП, сдача норм ГТО.

Таблица 4. Объем соревновательной деятельности

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

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

Годовой учебно-тренировочный план строится с учетом условий реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки - объемом времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядка и сроков формирования учебно-тренировочных групп.

Таблица 5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы спортивной подготовки | | | |
|-------|---|-----------------------------|------------|---|----------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 55-57 | 50-53 | 43-46 | 32-35 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 18-21 | 23-25 | 26-29 | 30-34 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-4 | 10-12 |
| 4 | Техническая подготовка (%) | 16-19 | 16-19 | 16-20 | 18-22 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3-6 | 3-6 | 3-9 | 3-12 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 |

тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

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. Обучающиеся проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых).

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

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.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

Годовой учебно-тренировочный план (представлен в *приложении №1* к данной Программе) с указанием количества часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды.

2.5. Календарный план воспитательной работы (*Приложение №2*)

Неотъемлемым компонентом Программы является воспитательная работа.

Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Календарный план воспитательной работы разработан и направлен на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. Программа призвана обеспечить достижение обучающимся личностных результатов. Календарный план воспитательной работы является обязательными структурным элементом Программы.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является неотъемлемым компонентом Программы.

СШ в рамках образовательной деятельности по Программе реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодные занятия для обучающихся, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил и др.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение;
- 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный 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.

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

В зависимости от этапов спортивной подготовки используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной и утвержденной Министерством спортом РФ.

Обязательным является прохождение онлайн-курса РУСАДА на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА». Для обучающихся 7 - 13 лет на портале доступен онлайн - курс «Ценности спорта». Для обучающихся 14 лет и старше и персонала доступен онлайн – курс «Антидопинг».

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, по этапам подготовки размещен в *приложении №3* данной Программы.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач, стоящих перед СШ, является последовательная подготовка

обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора и обеспечение опыта и практики в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в **таблице 6**.

Таблица 6. Примерный план инструкторской и судейской практики

| <i>Тематика и содержание работы</i> | <i>Этап подготовки</i> | | |
|---|--|-----------------------|---|
| | <i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i> | | <i>Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</i> |
| | <i>До трех лет</i> | <i>Свыше трех лет</i> | |
| <i>Помощь тренеру-преподавателю в проведении контрольно-переводных и приемных нормативов в роли инструктора, судьи</i> | + | + | |
| <i>Помощь в организации тренировочного процесса, проведении физкультурно-спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях в роли инструктора, судьи</i> | + | + | + |
| <i>Особенности подготовки мест занятий и соревнований, оборудования и инвентаря</i> | + | + | + |
| <i>Оценка выполнения отдельных упражнений по физической и плавательной подготовке</i> | + | + | + |
| <i>Особенности судейства упражнений разных дисциплин</i> | + | + | |
| <i>Общие положения о соревнованиях по плаванию</i> | + | + | + |
| <i>Судейская коллегия; роль глав судьи, его заместителей, секретаря и судей</i> | | + | + |
| <i>Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований.</i> | + | + | + |
| <i>Судейство соревнований</i> | | + | + |

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе, продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований, организацию и проведение соревнований в младших группах, оформление основной судейской документации, ведения протоколов соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Организация медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий в СШ на этапах спортивной подготовки включает в себя: контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется штатными медицинскими работниками муниципальной поликлиники /или врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с Приказом Министерство здравоохранения РФ от 23 октября 2020 года N 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».

Обучающиеся обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в СШ. По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

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

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст,

спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности пловцов.

Применяемые средства восстановления:

Педагогические средства восстановления:

-варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое.

-использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

-«компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

-рациональная организация режима дня.

-психологические средства восстановления:

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

-аутогенная и психорегулирующая тренировка;

-средства внушения (внушенный сон-отдых);

-гипнотическое внушение;

-приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

-интересный и разнообразный досуг;

-условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

-гигиенические средства (водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; рациональное питание, витаминизация; тренировки в благоприятное время суток);

-физиотерапевтические средства (душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты; ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы), массаж).

На *этапе начальной подготовки* проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с *учебно-тренировочного этапа* вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий,

направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Примерный план применения медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий представлен в **таблице 7.**

Таблица 7. План медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий.

| № п/п | Название мероприятия | Сроки |
|------------------|--|--|
| 1 | <i>Медицинский осмотр перед поступлением</i> | <i>перед поступлением в СШ</i> |
| 2 | <i>Углубленное медицинское обследование</i> | <i>два раза в год</i> |
| 3 | <i>Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы</i> | <i>по мере необходимости</i> |
| 4 | <i>Медико-биологическим средства восстановления (сбалансированное питание)</i> | <i>в ходе учебно-тренировочных занятий, восстановительных сборов по календарному плану</i> |
| 5 | <i>Витаминизация</i> | <i>осенне-зимний весенне - летний период</i> |
| 6 | <i>Тепловые процедуры (сауна, баня)</i> | <i>1 раз в неделю</i> |
| 7 | <i>Обливание</i> | <i>ежедневно, утром</i> |
| 8 | <i>Водные процедуры (горячий и контрастный душ)</i> | <i>Ежедневно после тренировки</i> |
| 9 | <i>Вибро-массаж 15 мин</i> | <i>два раза в неделю</i> |

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяется исходя из решения текущих задач подготовки.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести

необходимую коррекцию учебно-тренировочного процесса.

Основными нормативами на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

- рациональная организация режима дня;
- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

3.1. 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 в соответствии с таблицей 8:

Таблица 8. Требования к результатам прохождения Программы

| Этап | Требования к результатам прохождения Программы |
|----------------------------------|---|
| Этап начальной подготовки | <i>-изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; -повысить уровень физической подготовленности; -овладеть основами техники вида спорта «плавание»; -получить общие знания об антидопинговых правилах; -соблюдать антидопинговые правила; -ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; -принять участие в официальных спортивных соревнованиях,</i> |

| | |
|---|--|
| <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> | <p><i>-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;</i> <i>-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;</i> <i>-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;</i> <i>-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;</i> <i>-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;</i> <i>-изучить антидопинговые правила;</i> <i>-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;</i> <i>-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;</i> <i>-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;</i> <i>-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;</i> <i>-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.</i></p> |
|---|--|

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШ, на основе разработанных комплексов методов и контрольных упражнений, перечня тестов /вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основными нормативами в подготовке обучающихся на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость учебно-тренировочных занятий,
- уровень и динамика спортивных результатов,
- участие в соревнованиях,
- нормативные требования спортивной квалификации,
- нормативные требования по ОФП и СФП,
- теоретические знания,
- антидопинговое образование и др.

По итогам каждого года и/или этапа спортивной подготовки в целом СШ осуществляется контроль уровня освоения Программы в соответствии с перечнем требований к результатам прохождения программы, указанные в таблице 8 раздела 3.1. данной Программы, на основе установленных методов оценивания результатов реализации Программы и ФССП в соответствии с таблицей 9.

Таблица 9. Оценка реализации программы

| <i>Наименование результата</i> | <i>Критерии оценивания</i> |
|---|---|
| <i>Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом</i> | <i>Регулярность и систематичность посещения тренировок.</i> |
| <i>Изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом, основ теоретической подготовки</i> | <i>Уровень знаний</i> |
| <i>Повышение уровня физической подготовленности</i> | <i>-Положительная динамика показателей -Наличие знака отличия ВФСК ГТО, соответствующего возрасту спортсмена</i> |
| <i>Овладение основами техники вида способов плавания, стартов, поворотов</i> | <i>Показатели освоенности техники изученных упражнений</i> |
| <i>Получение знаний об антидопинговых правилах, соблюдение антидопинговые правила</i> | <i>-Уровень знаний об антидопинговых правилах -Выполнение плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним</i> |
| <i>Участие в официальных спортивных соревнованиях</i> | <i>Участие в соревнованиях в соответствии с требованиями программы</i> |
| <i>Выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам</i> | <i>Показатели ОФП и СФП</i> |
| <i>Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на следующий этап</i> | <i>Приказ о присвоении спортивного разряда/ спортивного звания</i> |

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по годам и этапам определяют возможность зачисления на этап спортивной подготовки, перевода обучающихся с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Плавание».

Прием, зачисление, перевод и отчисления обучающихся осуществляется на основании локального акта СШ, разработанный на основании ФЗ, ФССП, приказа Минспорта РФ, устава СШ. Прием осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических и психологических способностей, двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Для проведения индивидуального отбора поступающих, СШ проводит тестирование в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, на основании ФССП, а при необходимости проводит предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами. Вступительная аттестация (приемные нормативы) проводится в соответствии с «Положением о порядке приема на

дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта».

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) проводятся в виде промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов, а также результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом СШ утверждаются сроки проведения аттестации и члены аттестационной комиссии. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода по этапам спортивной подготовки в соответствии с ФССП представлены в таблицах 10-13.

Таблица 10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| .1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,5 | 6,8 |
| .2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 5 |
| .3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +4 | +5 |
| .4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 15 | 120 | 110 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| .1. | Плавание (вольный стиль) 50 м | - | без учета времени | | без учета времени | |
| .2. | Бег челночный 3x10 м с высокого старта | с | не более | | не более | |
| | | | 10,1 | 10,6 | 9,8 | 10,3 |
| .3. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | | не менее | |
| | | | 3,5 | 3 | 4 | 3,5 |

| | | | | |
|-----|---|----------------|----------|----------|
| .4. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | не менее |
| | | | 1 | 3 |

Таблица 11. 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 | Ед-ца измер. | Норматив | |
|---|--|---|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| .1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5.50 | 6.20 |
| .2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | не более | |
| | | | 13 | 7 |
| .3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| .4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 9,5 |
| .5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| .1. | Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 4,0 | 3,5 |
| .2. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | |
| .3. | Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| | | | 7,0 | 8,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| .1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| .2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Сроки проведения контроля результативности учебно-тренировочного процесса проводится в виде контрольно-переводных нормативов и соревнований (согласно единому календарному плану).

Для определения уровня общей физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

- бег на 30 м (оценка скоростных качеств);
- бег на 1000, 2000 м (оценка скоростно-выносливых качеств);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (оценка силовых качеств);
- подтягивание из виса на высокой перекладине (оценка силовых качеств);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (оценка скоростно-силовых качеств);
- челночный бег 3 x 10 м (оценка скорости и координации движений).

Для определения уровня специальной физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

- бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг (оценка скоростно-силовых качеств);
- выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (оценка гибкости).
- прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (оценка скоростно-силовых качеств);
- плавание 50 метров вольный стиль (для ЭНП)
- скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Исходное положение - стоя в воде у бортика бассейна.

Для определения уровня тактической подготовленности используются выполнение массовых и спортивных разрядов.

Рекомендации по организации проведения комплексов контрольных упражнений

Бег на 30 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров.

Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров.

- Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Бег на 1000 и 2000 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 - 2 000 метров составляет не более 15 человек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Оборудование: ровная поверхность.

- Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Оборудование: материя для протирки грифа перекладины, разновысокие банкетки (стремянки) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения, гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности испытуемых.

- Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания: подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное испытуемому. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносится результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см

Прыжок в длину с места.

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Испытуемый имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует).

Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый, пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг.

Оборудование: набивной мяч (вес 1кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров.

Испытуемый встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.

Оборудование: гимнастическая палка с разметкой или сантиметровая лента (рулетка).

Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперед- назад, держа в руках гимнастическую палку. Далее ширина хвата уменьшается, лучший результат фиксируется в протокол. Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.

Оборудование: вертикальная поверхность (стена) с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: стоя боком к стене вытягивает руку вверх и фиксирует положение для замера (метки). Далее приняв исходное положение - ноги на ширине плеч, ступни параллельно, одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вверх и вытягивает руку касаясь выше первого замера (метки).

Измерение производится по вертикальной прямой от места первого замера (метки) до второго замера (метки). Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами.

Плавание 50 метров вольный стиль (для ЭНП).

Оборудование: дорожка в плавательном бассейне длиной 25 м.

Упражнение выполняется со стартовой тумбочки или старта из воды. По команде «На старт!» участники занимают стартовое положение. По команде «Внимание!» - прекращают движения. По команде «Марш!» - начинают заплыв. Дистанция преодолевается по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания бортика-финиша рукой. Измерение производится без учета времени.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

В соответствии с нормативными документами Программа содержит следующие виды спортивной подготовки:

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

повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

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

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

Спортивные соревнования – соревнования являются важнейшей частью подготовки обучающихся. Сроки проведения соревнований являются основой для планирования нагрузок в годичном цикле.

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

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – оценка качества спортивной подготовки и результатов освоения Программы.

Инструкторская практика – приобретение самостоятельной практики проведения занятий.

Судейская практика – привлечение к судейству соревнований. Обучающиеся должны знать правила вида спорта «плавание», уметь организовать и провести соревнования.

Медицинские, медико-биологические мероприятия - оптимизация процесса подготовки на основе оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей организма.

Восстановительные мероприятия - система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых учитывается возраст, этап подготовки, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

Процесс образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Плавание» в СШ строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах и на этапах подготовки проводится на основании годового учебно-

тренировочного плана и годового плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Весь учебно-тренировочный процесс представляет собой структуру, под которой понимают относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом, и общую последовательность.

В учебно-тренировочном процессе различают 3 уровня структуры:

1-й уровень - макроструктура, т.е. структура больших циклов тренировки (макроциклов).

2-й уровень - мезоструктура, т.е. структура средних циклов и этапов тренировки, включающих в себя серию целенаправленных микроциклов.

3-й уровень - микроструктура, т.е. структура отдельных занятий и микроциклов.

Структура тренировочных макроциклов обуславливается главной задачей, решению которой посвящен тренировочный процесс на данном этапе многолетнего совершенствования.

Периодизация тренировки в отдельном макроцикле.

Факторы, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах макроцикла:

- специфика вида спорта, т.е. структура эффективной соревновательной деятельности спортсменов и структура подготовленности, обеспечивающая такую деятельность;

- система соревнований, сложившаяся в данном виде спорта;

- этап многолетней подготовки, закономерности совершенствования различных качеств и способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих уровень достижений в данном виде спорта;

- индивидуальные морфофункциональные особенности спортсменов, их адаптационные ресурсы;

- особенности тренировки в предшествовавших макроциклах;

- индивидуальный спортивный календарь, обусловленный количеством и уровнем соревнований, продолжительностью этапа важнейших соревнований:

- организация подготовки - централизованно или на местах, в каких климатических условиях и т.д.;

- материально-технический уровень - тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.

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

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: *втягивающие*, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической

подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности.

Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в его технико- подготовленности пловца, совершенствуются тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, *втягивающие мезоциклы* обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

Тренировка в подготовительном периоде. *Подготовительный период* -наиболее продолжительная структурная единица тренировочного процесса. Основное направление тренировки в подготовительном периоде - закладывается функциональная база, необходимая для выполнения больших объемов специальной работы, направленной на непосредственную подготовку двигательной и вегетативной сфер организма к эффективной соревновательной деятельности; совершенствуются двигательные навыки; развиваются физические качества, осуществляется тактическая и психическая подготовка.

Подготовительный период состоит из двух этапов: *общеподготовительного* и *специальноподготовительного*, соотношение продолжительности которых зависит от типа макроцикла и квалификации спортсмена.

Основные задачи общеподготовительного этапа:

- повысить уровень общей физической подготовленности спортсмена;
- расширить диапазон возможностей основных функциональных систем организма;
- повысить уровень способности спортсмена переносить значительное количество больших нагрузок.

Применяемые упражнения по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Широко используются разнообразные специально-подготовительные упражнения, в значительной степени приближенные к общеподготовительным.

Современная подготовка спортсменов (независимо от возраста и квалификации) с первых дней начала подготовительного периода строится на материале упражнений, создающих физические, технические и психические предпосылки для проведения последующей специальной тренировки.

Основные задачи специально-подготовительного этапа:

-развивать физические способности, важные для освоения и исполнения соревновательного упражнения, на базе предпосылок, созданных на первом этапе подготовительного периода;

-совершенствовать соревновательную технику и тактику, т.е. осуществлять непосредственное становление спортивной формы.

Это достигается увеличением доли специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, а также собственно-соревновательных. Кроме того, значительное место в объеме тренировочной, работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению уровня возможностей отдельных слагаемых высокой специальной работоспособности.

Тренировка в соревновательном периоде.

Тренировка в соревновательном периоде направлена на решение следующих основных задач:

-совершенствовать различные стороны подготовленности;

-обеспечить интегральную подготовку;

-осуществить подготовку и участие в основных соревнованиях.

Соответственно, решение этих задач достигается посредством применения соревновательных и близких к ним по форме, структуре и характеру воздействия на организм специально-подготовительных упражнений.

Тренировка в переходном периоде.

Тренировка в переходном периоде предполагает решение следующих основных задач:

-организовать полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла;

-поддерживать на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.

Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода регламентируют такие факторы, как:

- этап многолетней подготовки;

-система планирования тренировочного процесса в течение года;

-продолжительность соревновательного периода;

- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. В процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и этапом подготовки.

Проведение учебно-тренировочных занятий на каждый этапе спортивной подготовки имеют свои особенности.

Этап начальной подготовки.

Оптимальный возраст для начала спортивной подготовки в плавании составляет 7 лет. Продолжительность этапа — 2 года. Занятия проходят в группах этапа начальной подготовки. У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде.

Учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 9 лет, продолжительность этапа 5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это, в начале этапа у девочек до 10-11 лет и у мальчиков в 10-12 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12

лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце этапа базовой подготовки у девочек 11 - 12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖИЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энергозатрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Возраст начала этапа 12 лет, продолжительность этапа - 3 года. Подготовка проходит преимущественно в группах совершенствования спортивного мастерства.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет. У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорции тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает

максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце за счет реализации «запаса силы».

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет. Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности). Оптимальный период для развития специальной силы в воде — 14-17 лет.

4.1. Процесс обучения по Программе строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой в соответствии с этапом обучения и спецификой вида спорта плавание. В зависимости от задач, стоящих перед этапом и годом подготовки, программный материал для учебно-тренировочных занятий распределяется с учетом соотношений видов спортивной подготовки и иных мероприятий (таблица 5 данной Программы).

4.1.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка. Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки.

Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст обучающихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии. Полезно получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете. Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее.

Содержание предметной области в зависимости от этапов подготовки.

Этап начальной подготовки.

1. История возникновения вида спорта и его развитие: зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

2. История возникновения вида спорта и его развитие: 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.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви, соблюдение гигиены на спортивных объектах.

4. Закаливание организма: знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом: Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта: Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: Понятийность. 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.

8. Режим дня и питание обучающихся: Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

10. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях плаванием.

Учебно-тренировочный этап

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. 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.

1. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет

3. Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания, в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

10. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях плаванием.

4.1.2. Практическая подготовка.

Задачи, стоящие перед разделами подготовки представлены в таблице 14.

Таблица 14. Задачи для разделов подготовки

| <i>Разделы подготовки</i> | <i>Задачи для программного материала</i> |
|--|--|
| <i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i> | <ul style="list-style-type: none">-Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов посредством выполнения общеподготовительных упражнений.-Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учетом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений родственных видов спорта.-Поддержание и повышение общемофункционального уровня посредством выполнения общеподготовительных упражнений.-Подготовка к максимальным нагрузкам с учетом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений.-Достижение необходимых приспособительных перестроек в организме посредством выполнения общеподготовительных упражнений.- Повышение аэробных возможностей организма посредством выполнения общеподготовительных упражнений при равномерном режиме работы. |

| | |
|---|---|
| <p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p> | <p><i>Совершенствование системы энергообеспечения соревновательной деятельности с учетом специфики вида спорта и соревновательной дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы).</i></p> <p><i>-Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организм с учетом специфики соревновательной деятельности посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы).</i></p> <p><i>-Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.</i></p> <p><i>-Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.</i></p> <p><i>-Развитие и совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы, определяющих эффективность соревновательной деятельности в избранном виде спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений.</i></p> <p><i>-Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата при выполнении соревновательных упражнений посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.</i></p> <p><i>-Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации, способности распределения сил на дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования</i></p> |
|---|---|

| | |
|--|---|
| | <p><i>-Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации.</i></p> <p><i>-Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена.</i></p> <p><i>-Изучение тактики преодоления соревновательных дистанций сильнейшими пловцами мира.</i></p> <p><i>-Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена.</i></p> <p><i>-Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях.</i></p> <p><i>-Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования. Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований.</i></p> <p><i>-Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях.</i></p> <p><i>-Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний.</i></p> <p><i>-Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного</i></p> |
|--|---|

Вид подготовки: Специальная физическая подготовка

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

На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Для достижения высоких результатов в плавании существенное значение имеют способности спортсмена проявлять высокий уровень силы, выносливости, силовой выносливости, гибкости.

Средства и методы развития выносливости

Тренировочные нагрузки спортсменов в плавании принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода).

Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др. С методической точки зрения в условиях занятий в МАУ ДО СШ целесообразно ориентироваться на виды выносливости. В **таблицах 15 и 16** указаны средние значения параметров, по которым

классифицируются тренировочные упражнения в плавании.

Таблица №15. Зоны тренировочных нагрузок в плавании

| | | |
|----------|--|---|
| ЗО НА | <i>Направленность тренировочного воздействия</i> | <i>Педагогическая классификация</i> |
| V | <i>Смешанная алактатно-гликолитическая</i> | <i>Развитие скорости</i> <i>Скоростная выносливость</i> |
| IV | <i>Гликолитическая анаэробная</i> | <i>Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера</i> |
| III | <i>Смешанная аэробно-анаэробная</i> | <i>Базовая выносливость – 2</i> |
| II | <i>Преимущественно аэробная</i> | <i>Базовая выносливость – 1</i> |
| I | <i>Аэробная</i> | |

Таблица №16. Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки

| <i>№ зоны</i> | <i>Предельное время работы</i> | <i>Пульсовой режим</i> | <i>Уровень молочной кислоты, ммоль/л</i> | <i>Примерная длина дистанции, м</i> |
|---------------|--------------------------------|-----------------------------|--|-------------------------------------|
| V | <i>менее 30 с</i> | <i>Пульс не учитывается</i> | <i>не учитывается</i> | <i>10-50</i> |
| IV | <i>0, 5-4 мин</i> | <i>4</i> | <i>9 и более</i> | <i>50-400</i> |
| III | <i>4-15 мин</i> | <i>3</i> | <i>6-8</i> | <i>400-1200</i> |
| II | <i>15-30 мин</i> | <i>2</i> | <i>4-5</i> | <i>1200-2000</i> |
| I | <i>более 30 мин</i> | <i>1-2</i> | <i>менее 4</i> | <i>более 2000</i> |

Пульсовые критерии зависят от возраста; в **таблице 17** приведены примерные значения пульсовых режимов для пловцов различных возрастных групп.

Таблица №17. Значения ЧСС (уд/мин) для пульсовых режимов

| <i>Возраст, лет</i> | <i>Пульсовые режимы</i> | | | |
|---------------------|-------------------------|----------------|----------------|------------------|
| | <i>1-й</i> | <i>2-й</i> | <i>3-й</i> | <i>4-й</i> |
| <i>9-11</i> | <i>155-170</i> | <i>170-185</i> | <i>185-200</i> | <i>свыше 200</i> |
| <i>12-13</i> | <i>150-160</i> | <i>160-170</i> | <i>170-190</i> | <i>свыше 190</i> |
| <i>14-15</i> | <i>140-150</i> | <i>150-165</i> | <i>165-185</i> | <i>свыше 185</i> |

Наиболее характерными плавательными упражнениями для развития выносливости юных пловцов разного возраста являются следующие задания (**таблица 18**).

Таблица 18. Характерные плавательные упражнения для развития выносливости

| <i>9-10 лет</i> | | |
|-------------------------------|---|--|
| <i>I зона</i> | <i>2-4x(100-150), инт. 40-90 с</i> <i>1-2x(200-300), инт. 60-120</i> | <i>200-400 к/пл[25] 400-600 н/сп</i> <i>400-800</i> |
| <i>II зона, развитие БВ-1</i> | <i>16-20x25 К, Р, Н, инт. 20-40 с</i> <i>1-4x50 К, Н, инт. 60-90 с</i> | <i>4-6x50, инт. 30-60 с</i> <i>4x50 Н, инт. 30-50 с</i> |

| | | |
|--------------------------------|--|---|
| <i>III зона, развитие БВ-2</i> | <i>8-10x50 (50 К + 50 Н), инт.30-50 с 3-6x100 (75 К + 25 Н),</i> | <i>6-12x50, К, Р, Н, инт. 30-50 с 10-16x25 инт. 30-40 с</i> |
| <i>IV зона, развитие АГВ</i> | <i>4-8x25 К, Н, инт. 40-60 с 10-12x15 К, Р, Н, инт. 20-30 с</i> | <i>50-100</i> |
| <i>V зона, развитие СкВ</i> | <i>8-10x10 К, Р, Н, инт. 30-40 с 6-8x15 инт. 35-45 с</i> | <i>4-6x25, инт. 60-90 с</i> |

Переменное плавание, «горки» 200 к/пл + 150 н/сп + 100 к/пл + 150 брасс + 200 (II-III), инт. 60 с 100 упражнения + 150 Н + 200 к/пл[25] + 150 Н брасс + 100

| 11 лет | | |
|--------------------------------|--|---|
| <i>I зона</i> | <i>400-800 к/пл[25-50] 400-800 н/сп 800-1500</i> | <i>2x800, инт. 2-3 мин 2-3x400, инт. 2-3 мин 5-6x200, инт. 60-90</i> |
| <i>II зона, развитие БВ-1</i> | <i>16-20x25 К, Р, Н, инт. 15-30 с 10-16x50, инт. 20-30 с 8-12x50 Н, инт. 20-30 с 4-6x100 Н, инт. 30-40 с 12-16x50 (50 К + 50 Н), инт.30-40с</i> | <i>6-10x100, инт. 30-40 с 3-4x(200-300), инт. 60-90 с 2-3x200 к/пл, инт 50-60 с 5-8x100 к/пл, инт 40-60 с 2-3x200 Н, инт. 1-2 мин</i> |
| <i>III зона, развитие БВ-2</i> | <i>8x50 батт, инт. 40-60 с 2-4x100 батт, инт. 60-90 с 4-8x(25 батт + 75 н/сп), 2-3x200 (50 батт + 50), инт. 40-90 с 6-8x100 (75 К + 25 Н), инт. 40-60 с</i> | <i>16-20x25 К, Н, инт. 30-40 с 8-12 x 50 К, Н, инт. 30-60 с 4-6x100, инт. 40-60 с</i> |
| <i>IV зона, развитие АГВ</i> | <i>10-12x25 К, Н, инт. 40-60 с 2x(4x25), инт. 15-30 с, отдых 3-6 мин</i> | <i>100-200 1-2x100, инт. 2-3 мин</i> |
| <i>V зона, развитие СкВ</i> | <i>4-8x25 инт. 1-2 мин 10-15x10-15 инт. 45-90 с</i> | |
| <i>Переменное</i> | <i>300 к/пл + 200 брасс + 100 батт + 200 н/сп + 300, инт. 60 с 200 Н + 4x50 упражнения + 300 н/сп + 4x50 дыхание 3-5, инт. 60 с 400 II + 200 II + 100 III + 100 III, инт. 20-40 с 50 + 100 н/сп + 150 Н брасс + 200 к/пл + 150 + 100 Н н/сп + 50 батт, инт. 60 с</i> | |

12 лет

| | | |
|---|--|---|
| <i>I зона</i> | 2-3x800, инт. 2-3 мин 4-6x(300-400), инт. 2-3 мин 6-8x200, инт. 60-90 с | 400-800 к/пл[25-100] 800-2000 |
| <i>II зона, развитие БВ-1</i> | 1-3x400 к к/пл[25-50], инт. 30-60 с 3-5x200 к/пл, инт. 30-60 с 5-8x100 к/пл, инт. 20-40 с 400 (25 батт + 25) 3-6x200 (25 батт + 25), инт. 30-60 с 1-2x400 Н инт. 2-5 мин 8-10x100 к/пл, инт. 40-60 с 16-20x25 Р, Н, К, инт. 30-40 с 1-3x300-400, инт. 60-120 с 4-6x100 батт, инт. 40-90 с 400 (50 батт + 50 кроль) 15-20x(10-15) К, Н, инт. 40-60 с | 20-30x25 инт. 15-20 с 16-20x50, инт. 20-30 с 8-15x100, инт. 20-40 с 4-6x150-200, инт. 30-40 с 3-5x300-500, инт. 40-90 с 1-2x800-1000, инт. 3-5 мин 1000-1500, 1-2x600 к/пл 3-4x200 Н, 4-8x50, инт. 1-2 мин 3x(150-200), инт. 2-5 мин 2-4x100 Н, инт. 60-90 с |
| <i>III зона, развитие БВ-2</i> | 8-16x50, инт. 30-50 с 2-5x(4x100), инт. 30, отдых 2-5 мин 10-16x50 батт, инт. 30-40 с 1-2x200 батт, инт. 90-120 с | 4-6x200, инт. 40-60 с 6-12x100 инт. 30-60 с 800 (кроль, к/пл) 8-10x100 Н |
| <i>IV зона, развитие АГВ</i> | 12-16x25 К, Н инт. 40-60 с 3-6x(4x25) инт. 20-30 с, отдых 3 мин 2-3x(4x50) инт. 30-40 с, отдых 4 мин | 2-3x100 инт. 2-3 мин 4-6x50 Н инт. 40-60 с 100-200 |
| <i>V зона, развитие СкВ</i> | 6-10x25 К, Н инт. 60-90 с 6-10x25(15 V + 10 I) инт. 40-60 с | 2-3x50, инт. 2-4 мин |
| <i>Переменное плавание, «горки»</i> | 800 + 400 к/пл [25] + 200 + 100 к/пл [25] инт 30-60 с 4x4x50 II-II-III-IV, инт. 15-20-30-45 (с улучшением) 3x400 II + 4x200 III + 5x100 III + 8x50 IV, инт. 40-60 с 200 упражнения + 16x50 всеми + 300 Н н/сп + 6x100 обратный к/пл, инт. 20-40 с | |
| <i>13 лет (для девочек с опережающим физическим развитием — с 12 лет)</i> | | |
| <i>I зона</i> | 400-1200 к/пл[50], к/пл[100] 6-8x(300-400), инт. 2-3 мин 10-12x200, инт. 60-90 с | 600-1000 н/сп 1500-3000 2x1500, инт. 2-3 мин 3-4x800, инт. 2-3 мин |

| | | |
|---|---|--|
| <i>II зона, развитие БВ-1</i> | <i>30-40x25 К, Р, Н, инт. 15-20 с 20-30x50, инт. 15-20 с 2-3x800 к/пл [25-50], инт. 2-3 мин 3-4x400 к/пл [25-50], инт. 1-2 мин 6-8x200 к/пл, инт. 30-40 с 10-16x100 к/пл, инт. 20-30 с</i> | <i>6-12x150-200, инт. 30-40 с 4-8x300-400, инт. 30-60 с 2-4x800-100, инт. 60-90 с 1500-2000, 600-800 Н, 15-20x100, инт. 20-40 с 1-2x400, инт. 1-2 мин</i> |
| <i>III зона, развитие БВ-2</i> | <i>600-800 к/пл [25-50], инт. 2-3 мин 2-3 x 400 к/пл [25-50], инт. 2-3 мин 2-3x200 батт, инт. 1-2 мин 6-8x100 Н, инт. 30-60 с 4-6x200 к/пл, инт. 1-2 мин 800 (25-50 батт + 25-50) 2x400 (50 батт + 50), инт. 2-4 мин</i> | <i>12-16x50, инт. 20-40с 10-12x100, инт. 30-60 с 4-8x150-200, инт. 40-90 с 2-4x300-400, инт. 40-120 с 1-2x600-800, инт. 1-2 мин 6-10x100 батт, инт. 40-90 с 16-20x50 Н, инт. 30-40 с 3-5x200 Н, инт. 40-90 с</i> |
| <i>IV зона, развитие АГВ</i> | <i>2-4x(4x50), инт. 20-30 с, отдых 4 мин 4-8x(4x25), инт. 15-20 с, отдых 3 мин 2-3x100 батт, инт. 90-120 с 12-16x25 К, Н, инт. 30-40 с</i> | <i>4-6x50 К, Н, инт. 40-90 с 2-4x100, инт. 1-2 мин 100-200 батт 100-200</i> |
| <i>V зона, развитие СкВ</i> | <i>6-10x25 инт. 60-90 с 15-20x10-15 инт. 40_60 с</i> | <i>2-3x50, инт. 3-4 мин 8x50(50 V + 50 I), инт. 40 с</i> |
| <i>Переменное плавание, «горки»</i> | <i>1000 II + 500 III + 400 III + 300 III + 200 III + 50 IV, инт. 30 с 3x(10x50) II-II-III, инт. 15-15-10 с (с улучшением) 10x100 II, инт. 20 с + 5x100 II, инт. 15 с + 5x100 III, инт. 10 с 20x50=5x(II+III +IV+V), инт. 10-20 с 800 = 400 + 200 + 100 + 100 II-III, инт. 10-15 с</i> | |
| <i>14 лет (девочки с ускоренным биологическим развитием — с 13 лет)</i> | | |
| <i>I зона</i> | <i>400-1200 к/пл[50-100] 8-10x(300-400), инт. 2-3 мин 12-15x200, инт. 60-90 с</i> | <i>600-1000 н/СП, 2000-3000 2x(1500-2000), инт. 2-3 мин 3-5x800, инт. 2-3 мин</i> |

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| II зона, развитие БВ-1 | 20-40x50 К, Р, Н, инт. 15-30 с 20-30x100, инт. 20-30 с 10-12x(150-200), инт. 20-40 с 4-6x(300-400), инт. 30-60 с 2-3x(800-1000), инт. 1-2 мин 10-16x100, инт. 30-40 с 2x800 к/пл [25-100], инт. 1-2 мин 3-4x400 к/пл [25-100], инт. 30-60 10-20x100 к/пл, инт. 20-40 с | 2000-3000 20-30x50 Н, инт. 15-20 с 10-16x100 Н, инт. 20-30 с 5-6x200 Н, инт. 20-40 с 1-3x400 Н, 800-1000 Н, Р 20x50, инт. 20-30 с 6-10x200 к/пл, инт. 20-40 с |
| III зона, развитие БВ-2 | 2x(800-1000), инт. 1-2 мин 16-24x50 Н, инт. 20-30 с 10-16x100 Н, инт. 30-60 с 2-4x400 (50 батт + 50), инт. 2-3 мин 5-8x200 (50 батт + 50), инт. 90-120 с 10-12x100 (50 батт + 50), инт. 30-60 с 2x600 к/пл [25-50], инт. 2-4 мин 2-4x400 к/пл [25-100], инт. 60-90 4-6x200 к/пл, инт. 40-90 с | 12-20x50, инт. 30-40 с 10-16x100, инт. 30-60 с 4-6x(150-200), инт. 30-90 с 2-3x(300-400), инт. 60-90 с 3-5x200 Н, инт. 40-60 с 400 Н 10-12x50 батт, инт. 30-40 с 8-12x100 батт, инт. 40-60 с 800 (50 батт + 50) |
| IV зона, развитие АГВ | 3-6x(4x25), инт. 10-15 с, отдых 4 мин 4-8x(4x50), инт. 20-30 с, отдых 5 мин 4-6x50 батт, инт. 60-90 с | 12-16x25 инт. 40-60 с 4-6x50 К, Н, Р, инт. 40-90 с 2-4x100, инт. 1-4 мин |
| V зона, развитие СкВ | 15-20x10-15 К, Н, инт. 40-60 с 6-8x50 (20 баттV+30 I), инт. 30-40 с | 2-3x50, инт. 3-4 мин 8-10x25 К, Н, инт. 60-90 с |
| Переменное плавание, «горки» | 100 + 200 + 400 + 800 + 400 + 200 + 100, инт. 60-90 с 800 + 400 + 200 + 400, инт. 40-60 с 400 + 2x200 + 4x100 + 8x50, инт. 30- 60, отдых 2-3 мин 150 + 2x75 + 3x50, инт. 60-90 с 1800 = 6x (25 V + 25 I + 50 IV + 50 I + 75 IV + 75 I) | |
| <i>15 лет и старше</i> | | |
| I зона | 800-2000 к/пл[50-100 6-12x(300-400), инт. 2-3 мин 12-16x200, инт. 60-90 с | 800-1500 н/СП 2000-5000 3x1500, инт. 2-3 мин 3-5x800, инт. 2-3 мин |
| II зона, развитие БВ-1 | 20-30x50 Н, инт. 10-15 с 10-16x100 Н, инт. 15-20 с 6-10 x 200 Н, инт. 15-30 с 2-3x800 к/пл [25-100], инт. 20-40 с 3-5x400 к/пл [25-100], инт. 15-30 с 8-10x200 к/пл, инт. 10-20 с 10-20x100 к/пл, инт. 5-15 с 2-3x(800-1000), инт. 30-60 с | 20-40x50, инт. 5-15 с 15-30x100, инт. 5-30 с 10-12x200, инт. 10-30 с 4-6x(300-400), инт. 10-40 с 2-3x1500, инт. 1-3 мин 2000-3000 800-1500 Н 2-3x400 Н, инт. 30-40 с |
| III зона, развитие БВ-2 | 400+200 Н + 100+100 Н, инт. 30-40с 20-24x50 батт, инт. 15-30 с 12-16x100 батт, инт. 20-40 с 6-8x150 батт, инт. 20-40 с 4-6x200 батт, инт. 30-60 с 2-3x400 (50 батт + 50), инт. 40-90 с 4-6x200 (50 батт + 50), инт. 20-40 с 2x800 к/пл [25-100], инт. 30-60 с 2-3x400 к/пл [25-100], инт. 20-60 с 4-6x200 к/пл, инт. 20-40 с 8-12x100 к/пл, инт. 20-30 с | 16-20x50, инт. 20-30 с 10-16x100, инт. 20-40 с 4-8x200, инт. 20-60 с 3-4x400, инт. 20-90 с 4-5x300, инт. 20-60 с 2-4x800-1000, инт. 30-90 с 800-1200 20-30x50 Н, инт. 20-30 с 8-15x100 Н, инт. 20-40 с 4-8x200 Н, инт. 30-60 с |

К группе упражнений на развитие БВ-2 относятся также упражнения, выполняемые на скоростях плавания, характерных для развития БВ-1 с дыханием через 5, 7, 9 и более циклов.

В подготовке мальчиков примерно с 14-15 лет и девочек с 13-14 лет значительные объемы упражнений для развития БВ-1 и БВ-2 выполняются с лопатками и дополнительными сопротивлениями. Таким образом, решаются задачи сопряженного развития функциональных и силовых способностей.

| | | |
|-------------------------------------|--|--|
| <i>IV зона, развитие АГВ</i> | <i>10-16x25 К, Н, инт. 30-40 с 4-8x(4x50), инт. 10-30 с, отдых 2-3 мин 150 + 2x75 + 3x50, инт. 60-90 с</i> | <i>4-8x50, инт. 40-90 с 3-5x100, инт. 40 с-4 мин 4-8x50 батт, инт. 30-40 с</i> |
| <i>V зона, развитие СкВ</i> | <i>15-20x10-15, инт. 40-60 с 8-15 стартовых ускорений по 15 м, инт. 60с</i> | <i>2-3x50, инт. 3-4 мин 4-12x25, инт. 40-90 с</i> |
| <i>Переменное плавание, «горки»</i> | <i>100 + 200 + 400 + 800 + 400 + 200 + 100 (II-III), инт. 30-60 с 3-5x(400 + 300 + 200 + 100) (II-III), инт. 20-30 с, отдых 1, 5-2 мин 400 + 2x200 + 4x100 + 8x50 (II-III-IV), инт. 30-40 с, отдых 2-3 мин 2x(200 + 2x100 + 4x50) (III-IV), инт. 30-90 с, отдых 5-7 мин 4-8x(50 + 50, инт. 5-10 с) (III-IV), отдых 4-7 мин 4-8x(100 + 50, инт 5-15 с) (III-IV), отдых 4-7 мин 1000 (II) + 800 (II) + 600 (III) + 400 (III) + 200 батт (IV), инт. 20-40 с</i> | |

*Контроль уровня развития выносливости. Степень реализации потенциальных возможностей пловца определяется с помощью абсолютных и относительных показателей. К абсолютным показателям выносливости относятся результаты на дистанциях различной длины и специальные тесты. В **таблице 19** представлены типичные примеры упражнений для оценки выносливости в различных зонах.*

Таблица 19

| <i>Дистанция</i> | <i>Тесты</i> |
|------------------|--|
| <i>50 м</i> | <i>4x10-15 м; 2x25 м</i> |
| <i>100 м</i> | <i>4-6x25 м; 2-4x50 м; 50 м + 25 м + 25 м; 75 м</i> |
| <i>200 м</i> | <i>8-12x25 м; 4-6x50 м; 100 м + 50 м + 50 м</i> |
| <i>400 м</i> | <i>8-12x50 м; 6-10x100 м; 200 м + 100 м + 50 м + 50 м</i> |
| <i>800 м</i> | <i>16-20x50 м; 8-12x100 м; 4-6x200 м; 400 м + 200 м + 200 м</i> |
| <i>1500 м</i> | <i>30-40x50 м; 15-20x100 м; 8-12x200 м; 1000 м + 300 м + 200 м</i> |

Упражнения выполняются в полную силу с небольшим отдыхом, от 5 до 20 с в зависимости от длины отрезков и квалификации пловцов. Скорость плавания в тестах обычно довольно тесно взаимосвязана с результатами на соревнованиях, однако на это соотношение влияет довольно большое количество факторов (мотивация в момент

проведения теста, психологические качества спортсмена, дистанционная специализация и др.).

Развитие силы

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;

Общая силовая подготовка.

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

Средства и методы развития специальной силы.

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджени»), пружинно-рычажные («Хюттель») и изокинетические («Мини-Джи» и «Биокинетик»), наклонные скамейки с тележками.

Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным, и повторным 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 (СкСВ) 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 (СВ) применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин.

Средства специальной силовой подготовки 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, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

Лопатки. В тренировке применяются лопатки с различной площадью по-верхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16x100 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 2-й купальник или футболку, для большего отягощения используют 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. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

Блочный тренажер. Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна.

Скоростные способности

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

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

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

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники. Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений 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. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке

(всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствует 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 лопаточками 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 применяют спортивные и подвижные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Гибкость и координационные способности.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной, части тренировочных занятий на суше или между отдельных 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.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводится ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводится 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

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

Спортивные соревнования.

На каждом этапе спортивной подготовки Программой предъявляются требования к объему соревновательной деятельности в виде контрольных, отборочных и основных соревнованиях в соответствии с разделом 2.3 данной Программы (таблицей 4).

Техническая подготовка.

Техника плавания - рациональная система движений пловца, с помощью которой он достигает запланированного результата. Весь многолетний процесс занятий спортивным плаванием можно представить как обучение технике, переходящее в ее совершенствование.

К основным средствам обучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов относятся следующие группы упражнений: общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками, (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Также они предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40—50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц: например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения» у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

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 вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде — как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

- устранение инстинктивного страха перед водой — как основа психологической подготовки к обучению.

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

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того, как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

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. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
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, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и

соединить перед грудью.

15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.

16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.

17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.

19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.

21. То же, стараясь чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды. С каждой новой попыткой стараться продержаться на воде как можно дольше.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде

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 погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.

4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду

5. То же, держась за бортик бассейна.

6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.

7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.

9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

10. Упражнение в парах – «Водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу

11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывания и лежания на воде

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 партнера), 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 опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), 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

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (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.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - «Насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи- для вдоха поднимать голову вперед.
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения

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

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 (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и предыдущее упражнение, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

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.

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).

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая — у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
3. То же с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

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).

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 их из воды).
7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок 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.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. И. п. – лежа на спине, правая вверху, 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).

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.

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).

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 1—2 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 и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1-2 цикла движений.
5. То же с вдохом 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 вверх. 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).

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 12-14, 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.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. 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.
2. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
3. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
5. То же в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2-3 цикла, затем — на каждый цикл движений.

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.

11. Старт из воды
12. Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.
13. 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.
14. 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.
15. То же, пронося руки вперед над водой.
16. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
17. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов

Когда обучающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 25 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 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.
4. То же с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же с подплыванием к бортику бассейна.

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.

Основы методики обучения технике спортивных способов плавания

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- положение тела,
- дыхание,
- движения ногами,
- движения руками,
- общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше — проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

4) изучение движений в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом — насколько

позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1.

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- 1) поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- 2) проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- 3) чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- 1) разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- 2) умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- 3) формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Совершенствование техники может идти двумя путями:

- а) за счет дальнейшего развития рациональной в своей основе системы движений по линии количественных изменений их характеристик;
- б) с частичной реконструкцией двигательного навыка, связанной с существенной перестройкой системы движений.

Первый вариант можно назвать совершенствованием техники (в узком смысле этого слова), второй соответствует понятию коррекции двигательного навыка. Все это составляет техническую подготовку пловца. Она обеспечивает освоение и совершенствование спортсменом правильной техники плавания, старта, поворотов с учетом его индивидуальных особенностей. В основном влияние индивидуальных особенностей на технику плавания проявляется в следующем:

- а) пловцы с хорошей плавучестью занимают более высокое положение у поверхности воды;
- б) чем больше у пловца расстояние между общим центром тяжести (центром массы тела) и центром объема вытесненной им воды, тем в большей степени ноги спортсмена опускаются вниз и тем больше усилий требуется для удержания тела в горизонтальном положении. Про таких пловцов говорят: «У него «тяжелые» ноги»;
- в) спортсмены с длинными руками и ногами плавают в более медленном темпе;
- г) у брассистов в зависимости от того, где больше эффективность движений - рук или ног, проявляется вариант согласования движений с большим или меньшим акцентом на руки.

Совершенствование техники плавания проводится по следующим направлениям:

- 1) Увеличение тяговых усилий и продвижения вперед. Это достигается в основном при правильных траекториях движений конечностями и развитием силы мышц,

участвующих в гребке. Развитие силы тяги обеспечивается упражнениями на тренажерах, при плавании с дополнительным сопротивлением и параллельном контроле за техникой.

2) Уменьшение сопротивления воды телу. Это достигается путем улучшения обтекаемости тела за счет принятия более горизонтального положения, оптимального угла атаки и т.д..

3) Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания – это достигается за счет ритмичного расслабления мышц рук и ног во время вспомогательных движений и своевременным вдохом и выдохом.

4) Формирование глубокого и ритмичного дыхания. Такое дыхание осваивается до автоматизма при многократном проплывании дистанции.

5) Вариативность техники.

6) Большой арсенал специфических плавательных движений.

7) Плавание в усложненных условиях, с различными скоростями, с разным темпом и ритмом, по элементам, со связками элементов, с установками и т.п.

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 технические 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 непрекращающийся 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 разным темпом и ритмом.

При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные ошибки, 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 и. п.), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Упражнения для совершенствования техники плавания Кроль на груди

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. Ныряние 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 акцентировано 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 поплавок или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го 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 из 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 на 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 «подменой» (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 (поплавков 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. 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.

18. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

19. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

20. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
21. Плавание брассом, согласуя 2 гребка руками с 1 гребком ногами.
22. Плавание брассом, согласуя 2 гребка ногами с 1 гребком руками.
23. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
25. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25 – 50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
26. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
27. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
28. 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.
29. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
30. 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. Ныряние 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 вверх, 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 двух-ударного 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 и движениях рук 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 оттачивания, 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.

Тактическая подготовка.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану (плавание с определенным изменением скорости, показ лучшего результата).

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Основной задачей тактической подготовки является вооружение пловцов знаниями, умениями, навыками по рациональному использованию всех сторон подготовленности для достижения соревновательной цели, что придает тактической подготовке интегральный характер. Решение частных задач тактической подготовки направлено на повышение уровня тактической подготовленности пловца. В процессе теоретических занятий пловцы получают знания по тактике в плавании, которые должны быть тесно взаимосвязаны с его практической подготовкой.

Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задается методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач. В тактической подготовке большое место занимают упражнения по развитию специализированных восприятий, необходимых пловцу для совершенствования тактики преодоления дистанций.

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

Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведения между разминкой и стартом, методов

саморегуляции состояния). Первоначально этому способствует разрабатываемый тактический план соревнований, на основе которого создается и совершенствуется индивидуальный стиль поведения пловца, направленный на наиболее полную реализацию его особенностей в результате соревновательной деятельности.

Иначе выглядит подготовка пловца, которого наставник нацеливает на творческое освоение заданной программы. При этом спортсмен осмысливает не только выполняемое в данный момент упражнение, но и всю систему подготовки, настраивает себя на преодоление трудностей, учится оценивать свои возможности, взвешивать силы, активно включается в соперничество с товарищами по команде.

В разгар сезона кроме совершенствования тактического мышления все больше приходится решать специфические задачи: изучать варианты преодоления основной дистанции, находить не использованные еще резервы технической и физической подготовленности, оттачивать свое тактическое мастерство в серии подводящих и контрольных соревнований.

Использование любого тактического маневра (равномерного прохождения дистанции, стерегущей тактики, спуртов, ухода от противника со старта или после поворота и т. д.) зависит не только от подготовленности пловца и его соперника, но и от длины дистанции соревнований.

Борьба на спринтерских дистанциях настолько быстротечна, что спортсмену приходится заранее и в деталях предугадывать ее схему. Осмыслить в заплыве правильность принятого решения или изменить его практически никогда не удается.

Пловец - стайер обязан приучить себя ориентироваться и самостоятельно решать сложные тактические задачи непосредственно во время заплыва, тем более что во время заплыва часто приходится изменять схему борьбы. Умение ориентироваться в сложных ситуациях во время состязаний воспитывается на тренировках с равными или более сильными спарринг-партнерами, а также в результате регулярного и достаточного количества стартов в контрольных и подводящих соревнованиях.

Завершающим этапом тактической подготовки каждого пловца является изучение предполагаемых противников (их результатов в прошлом, особенностей техники, тактики, поведения на соревнованиях и т. д.), нахождение и по возможности опробование оптимальных вариантов прохождения дистанций.

Психологическая подготовка.

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

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных

средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

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

Основные методы и приемы психологической подготовки

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

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

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

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

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

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии - выполнение разминочных упражнений спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление. Идеомоторная настройка на предстоящее проплывание дистанции. Акцентирование внимания на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

Контрольные мероприятия. Инструкторская практика. Судейская практика.
Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия.

Планы и содержание разделов контрольные мероприятия, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия по этапам подготовки освещены во втором разделе данной Программы.

Описание содержания процесса подготовки по Программе на этапах спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки.

Группы этапа начальной подготовки комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2-3 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в учебно-тренировочные группы.

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 5 раз в неделю, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

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

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

1-й год обучения

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков воду.

Во втором полугодии продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов. В конце второго полугодия (май) занимающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и плавательной подготовке.

Занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть

урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов. В течение года на место выбывших детей (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Дети, успешно освоившие программу первого года этапа начального обучения, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

2-й год обучения

Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м.

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

В конце второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов, проплыть со старта в полной координации 25 м баттерфляй, 50 м на спине, 25 м брасс, 50 м кроль на груди, 100 м комплексное плавание, 100 м вольный стиль.

В конце третьего года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями этапа начальной подготовки, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть со старта в полной координации всеми способами 4 x 100 м, 200 м комплексное плавание, 200 м вольный стиль.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;

- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенциалов юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы.

Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков).

1-й и 2-й годы обучения

Тренировочные занятия охватывают 52 недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (13 недель).

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

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

примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду).

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

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

Планирование подготовки для 1-го и 2-го годов обучения осуществляется с учетом годового тренировочных занятий.

3-й и последующие годы обучения

Тренировочные занятия охватывают 52 недели (в том числе 2 недели занятий в зимнем спортивно-оздоровительном лагере и 4-6 недель - в летнем). Учебный год разбивается на два-три макроцикла.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Тренировка пловцов на данном этапе 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

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 обучающихся 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.

4.2. Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки составляется на основе годового учебно-тренировочного плана Программы (см. приложение №1), годового плана-графика распределения учебных часов по каждому году обучения (**таблицы 20-27**).

Таблица 20. Годовой план-график распределения учебных часов ЭНП 1 года обучения (нагрузка 4,5 часа в неделю)

| № | Вид программы | Все го час | Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08) | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | |
| 1 | Теоретическая | 6 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | |
| 2 | ОФП | 131 | 10 | 10 | 10 | 9 | 11 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 19 | 13 |
| 3 | СФП | 44 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 |
| 4 | Спортивные соревнования | - | Не предусмотрено программой | | | | | | | | | | | |
| 5 | Техническая подготовка | 42 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 2 |
| 6 | Тактическая подготовка | 4 | | 1 | | | 1 | | 1 | 1 | | | | |
| 7 | Психологическая подготовка | 4 | | | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | | | |
| 8 | Контрольные мероприятия | 2 | 1 | | | | | | | | | 1 | | |
| 9 | Инструкторская практика | - | Не предусмотрено программой | | | | | | | | | | | |
| 10 | Судейская практика | - | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Медицинские мероприятия | 1 | | | | | | | 1 | | | | | |
| 12 | Восстановительные мероприятия | - | Вне сетки часов Программы | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | 234 | 20 | 19 | 20 | 19 | 20 | 19 | 20 | 19 | 20 | 19 | 20 | 19 |

Таблица 21. Годовой план-график распределения учебных часов ЭНП 1-2 года обучения (нагрузка 6 часа в неделю)

| № | Вид программы | Всего часов | Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08) | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|-------------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | |
| 1 | Теоретическая | 6 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | |
| 2 | ОФП | 174 | 12 | 14 | 14 | 13 | 15 | 14 | 14 | 15 | 13 | 15 | 20 | 15 |
| 3 | СФП | 60 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | Спортивные соревнования | - | Вне сетки программы | | | | | | | | | | | |
| 5 | Техническая подготовка | 56 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 |
| 6 | Тактическая подготовка | 6 | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | |
| 7 | Психологическая подготовка | 6 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|-----|-----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 8 | Контрольные мероприятия | 2 | 1 | | | | | | | | | | 1 | | |
| 9 | Инструкторская практика | - | Не предусмотрено программой | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Судейская практика | - | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Медицинские мероприятия | 2 | 1 | | | | | | | 1 | | | | | |
| 12 | Восстановительные мероприятия | - | Вне сетки часов Программы | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | 312 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

Таблица 22. Годовой план-график распределения учебных часов ЭНП 2 года обучения (нагрузка 9 часа в неделю)

| № | Вид программы | Всего часов | Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08) | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|-------------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 9 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| 1 | Теоретическая | 6 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | |
| 2 | ОФП | 240 | 19 | 18 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 | 28 | 21 |
| 3 | СФП | 102 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | | 10 |
| 4 | Спортивные соревнования | 4 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | | |
| 5 | Техническая подготовка | 84 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | | 7 |
| 6 | Тактическая подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| 7 | Психологическая подготовка | 10 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 |
| 8 | Контрольные мероприятия | 2 | 1 | | | | | | | | | 1 | | |
| 9 | Инструкторская практика | - | Не предусмотрено программой | | | | | | | | | | | |
| 10 | Судейская практика | - | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Медицинские мероприятия | 2 | 1 | | | | | | 1 | | | | | |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 8 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | |
| | ИТОГО | 468 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 |

Таблица 23. Годовой план-график распределения учебных часов УТЭ 1 года обучения (нагрузка 12 часа в неделю)

| № | Вид программы | Всего часов | Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08) | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------|-------------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| 1 | Теоретическая | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 |
| 2 | ОФП | 268 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 34 | 22 |
| 3 | СФП | 170 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 14 |
| 4 | Спортивные соревнования | 14 | | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | | |
| 5 | Техническая подготовка | 112 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 11 |
| 6 | Тактическая подготовка | 14 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 7 | Психологическая подготовка | 14 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 8 | Контрольные мероприятия | 2 | 1 | | | | | | | | | 1 | | |
| 9 | Инструкторская практика | 3 | | | | | 1 | | | | | 2 | | |
| 10 | Судейская практика | 3 | | | | | 1 | | | | 2 | | | |
| 11 | Медицинские мероприятия | 2 | 1 | | | | | | 1 | | | | | |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | ИТОГО | 624 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |

Таблица 24. Годовой план-график распределения учебных часов УТЭ 2 года обучения (нагрузка 14 часа в неделю)

| № | Вид программы | Всего часов | Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08) | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|-------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 9 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| 1 | Теоретическая | 14 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 |
| 2 | ОФП | 314 | 26 | 25 | 26 | 24 | 25 | 24 | 26 | 25 | 23 | 24 | 38 | 27 |
| 3 | СФП | 196 | 17 | 16 | 17 | 16 | 16 | 16 | 17 | 16 | 16 | 17 | 16 | 16 |
| 4 | Спортивные соревнования | 20 | | 2 | 3 | 3 | | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | | |
| 5 | Техническая подготовка | 132 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | | 12 |
| 6 | Тактическая подготовка | 15 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | | 1 |
| 7 | Психологическая подготовка | 15 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 8 | Контрольные мероприятия | 2 | 1 | | | | | | | | | 1 | | |
| 9 | Инструкторская практика | 3 | | | | | 1 | | | | | 2 | | |
| 10 | Судейская практика | 3 | | | | | 1 | | | | 2 | | | |
| 11 | Медицинские мероприятия | 2 | 1 | | | | | | 1 | | | | | |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | ИТОГО | 728 | 62 | 60 | 62 | 60 | 60 | 60 | 62 | 60 | 60 | 62 | 60 | 60 |

Таблица 25. Годовой план-график распределения учебных часов УТЭ 3-4 года обучения (нагрузка 16 часа в неделю)

| № | Вид программы | Всего часов | Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08) | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------|-------------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 9 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| 1 | Теоретическая | 16 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 |
| 2 | ОФП | 266 | 24 | 20 | 22 | 21 | 26 | 19 | 19 | 19 | 20 | 16 | 32 | 30 |
| 3 | СФП | 250 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 29 | 21 |
| 4 | Спортивные соревнования | 84 | 2 | 10 | 10 | 10 | 2 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| 5 | Техническая подготовка | 150 | 14 | 12 | 14 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | | 14 |
| 6 | Тактическая подготовка | 16 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 7 | Психологическая подготовка | 16 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 8 | Контрольные мероприятия | 2 | 1 | | | | | | | | | 1 | | |
| 9 | Инструкторская практика | 8 | 2 | | | | 2 | | | | | 4 | | |
| 10 | Судейская практика | 8 | | 1 | | 2 | | | 1 | | 2 | 2 | | |
| 11 | Медицинские мероприятия | 2 | 1 | | | | | | 1 | | | | | |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 14 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 |
| | ИТОГО | 832 | 70 | 68 | 70 | 70 | 70 | 68 | 70 | 68 | 68 | 70 | 70 | 70 |

Таблица 26. Годовой план-график распределения учебных часов УТЭ 5 года обучения (нагрузка 18 часа в неделю)

| № | Вид программы | Всего часов | Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08) | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|-------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | |
| 1 | Теоретическая | 16 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 |
| 2 | ОФП | 300 | 25 | 23 | 25 | 22 | 26 | 26 | 22 | 25 | 23 | 17 | 39 | 25 |
| 3 | СФП | 280 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 30 | 30 |
| 4 | Спортивные соревнования | 90 | 4 | 10 | 10 | 10 | 4 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 2 |
| 5 | Техническая подготовка | 168 | 16 | 15 | 15 | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | | 16 |
| 6 | Тактическая подготовка | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 1 |
| 7 | Психологическая подготовка | 20 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 8 | Контрольные мероприятия | 2 | 1 | | | | | | | | | 1 | | |
| 9 | Инструкторская практика | 10 | 2 | | | | 2 | | | | | 6 | | |
| 10 | Судейская практика | 10 | | 2 | | 2 | | | 2 | | 2 | 2 | | |
| 11 | Медицинские мероприятия | 2 | 1 | | | | | | 1 | | | | | |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 18 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 |
| | ИТОГО | 936 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 |

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке приведен в *приложении № 4* данной Программы.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Плавание» относятся:

- реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта

«плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка;

- особенности учитываются при формировании 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;

- комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, педагогическими методическим советами СШ. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива. Группы формируются и комплектуются в соответствии с нормативами спортивной подготовки по виду спорта, установленными ФССП и настоящей Программой. При этом обучающиеся должны иметь медицинский допуск (справку о состоянии здоровья);

- в случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с учебно-тренировочными нагрузками, он может быть досрочно переведен на следующий год обучения с согласия педагогического совета и разрешения врача;

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

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Обеспечение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по плаванию.

Вся ответственность за безопасность обучающихся во время тренировочного занятия возлагается на тренера-преподавателя, проводящего занятие с группой.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, прошедшие медицинский осмотр (обследование) и получившие врачебное заключение о допуске к занятиям.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами

безопасности при проведении занятий по плаванию и на каждом занятии 1-2 мин. проводить инструктаж по охране труда занимающихся во время тренировочного занятия.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку обучающихся перед занятиями с отметкой в журнале учета групповых занятий спортивной школы.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы максимальной наполняемости группы для данного этапа спортивной подготовки.

3. Подавать докладную записку директору спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах, несчастных случаях.

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

1. Тренер-преподаватель является к началу прохода группы обучающихся через контроль. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход группы из спортивного зала в душ, из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход обучающихся из воды до конца занятия допускается по разрешению тренера-преподавателя.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые, из душевых в раздевалки, из раздевалок в вестибюль бассейна.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

1. Присутствие обучающихся в спортивном зале, в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Спортивные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

3. Нырание в бассейн разрешается только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности.

4. При наличии условий, мешающих проведению тренировочных занятий или угрожающих жизни и здоровью обучающихся, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми обучающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести из воды. Нельзя разрешать толкать друг друга, погружать с головой под воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Соревнования проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности физкультурного и спортивного сооружения к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, который предоставляется в

мандатную комиссию на каждого участника соревнований..

Создание оптимальных условий для проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности обучающихся.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

СШ, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к материально-техническим и кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие плавательного бассейна (25 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 в соответствии с ФССП (**таблица 28**);
- обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с ФССП (**таблица 29**);
- 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 28. 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 |

Таблица 29. 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) | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Гидрокостюм стартовый (женский) | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 2. | Гидрокостюм стартовый (мужской) | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 3. | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 4. | Кроссовки спортивные | пар | на обучающегося | - | - | - | - |
| 5. | Купальник женский | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|
| 6. | Носки | пар | на обучающегося | - | - | - | - |
| 7. | Очки для плавания | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 8. | Плавки (мужские) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 9. | Полотенце | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 10. | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 11. | Футболка с коротким рукавом | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 12. | Шапочка для плавания | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность СШ педагогическими, руководящими и иными работниками;
- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера - преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);
- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» и профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих;
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных специалистов в соответствии с Федеральным Законом РФ «Об образовании».

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы включают в себя применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения.

Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими реализацию Программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О

внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

5. «Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденная Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 1284

6. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года №1004

7. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

8. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

9. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.

10. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадемпесс, 2001. – 80с.

11. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

12. Готовцев П.И., Дубровский В.и. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1981.

13. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. И доп. – Минск: Высшая школа, 1980.

14. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – М.: Шаг, 1993.

15. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. – М.: Владос, 2002.

16. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоров'я, 1990.

17. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

18. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

19. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.

20. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/ Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. – М.: 1995.

21. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

22. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель. 2003.

23. Плавание. Программа для спортивных школ (СШ, СДЮШОР, ШВСМ)/ Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.

24. Плавание. Поурочная программа для СШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983.

25. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.

26. Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев:

Олимпийская литература, 2000.

27. Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.

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

29. Положение о детско-юношеской спортивной школе (СШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР) М.: Советский спорт, 1987.

30. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (СШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).

31. Система подготовки спортивного резерва/ Под ред. В.Г. Никитушкина, М., 1993.

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

33. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. – Киев. Олимпийская литература, 1997.

34. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006- 216с.

Список литературных источников, необходимый для обучающихся:

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года №1004

2. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

3. Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

4. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. [Текст] / Н.Г. Озолин – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 226 с.

5. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро – М. : Эскмо, 2010 – 280с.

Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими реализацию Программы, и обучающимся:

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации:

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.

2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка пловцов, профилактика травматизма в спорте, история плавания и др.

Перечень интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе

лицами, осуществляющими реализацию программы, и обучающимся:

Международные: Международный Олимпийский Комитет – <http://www.olympic.org>

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – <http://www.wada-ama.org>

Всероссийские: Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>

Олимпийский Комитет России – <http://olympic.ru>

Всероссийская федерация плавания – www.russwimming.ru РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)– <http://www.rusada.ru/>

ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» - <https://fcpsr.ru/>

Региональные: Управление физической культуры и спорта Кировской области <http://www.sport.kirovreg.ru>

Разное: Портал о спортивном плавании – swimming.ru

Все о плавании – forum.swimming.ru

Пловцы и их биография – i-swimmer.ru

Сайт о плавании – plavaem.info

Спортивное плавание, протоколы соревнований – www.sportvisor.ru

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«Плавание»

Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

| N п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | |
|------------------------------|---|---|------------|--|----------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | |
| | | 4,5 | 6-9 | 12-14 | 16-18 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | |
| | | 15-20 | 12-15 | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 131-174 | 170-240 | 268-314 | 266-300 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 44-60 | 60-102 | 170-196 | 250-280 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 4 | 14-20 | 84-90 |
| 4. | Техническая подготовка | 42-56 | 56-84 | 112-132 | 150-168 |
| 5. | Тактическая подготовка | 4-6 | 6-10 | 14-15 | 16-20 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 6-6 | 6 | 10-14 | 16 |
| 7. | Психологическая подготовка | 4-6 | 6-10 | 14-15 | 16-20 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 3 | 8-10 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 3 | 8-10 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1-2 | 2 | 2 | 2 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | - | 0-8 | 12 | 14-18 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-468 | 624-728 | 832-936 |

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«Плавание»

**Календарный план воспитательной работы
 по дополнительной образовательной программе
 спортивной подготовки по виду спорта
 «Плавание»**

| N п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-----------|---------------------------------------|---|---------------------|
| 1. | Проориентационная 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 | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ... | В течение года |

| | | | |
|---|---|--|----------------|
| 1.3 | Встречи с интересными людьми, профессии в спортивной школе | Беседы, встречи: - формирование представлений о труде как социальном явлении, обеспечивающем потребности человека через расширение круга знаний о профессиях в родном городе и Кировской области, понимание того, что труд является обязательным, социально значимым компонентом в жизни взрослого человека. | В течение года |
| 2. Здоровьесбережение | | | |
| 2.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ... | В течение года |
| 2.2 | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ... | В течение года |
| 2.3 | ... | ... | ... |
| 3. Патриотическое воспитание обучающихся | | | |
| 3.1 | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |

| | | | |
|-----------|---|--|----------------|
| | обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | | |
| 3.2 | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ... | В течение года |
| 3.3 | Обогащение знаний: «Мой город и я» | - об истории развития нашего края; - о почётных гражданах Кировской области и их след в истории развития нашей страны. - об исторических памятниках; - воспитание нравственно-патриотических чувств, любви к родному краю, уважение к его истории, бережное отношение к природе Кировской области | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1 | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов: - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов | В течение года |
| 5. | Работа с родителями | | |
| 5.1 | Семейные спортивные - праздники «Мама, папа, спортивная семья» | формирование позитивных межличностных взглядов, направленных на сплочение отношений между родителями и детьми. | В течение года |
| 5.2 | Ценности традиционной семьи | - беседы/дискуссии: связь поколений семьи, семейный уклад, семейные традиции обучающихся; - создание ситуаций проявления заботы | В течение года |

| | | | |
|-----------|---|--|----------------|
| 6. | Безопасность жизнедеятельности | | |
| 6.1 | Безопасность жизнедеятельности | <ul style="list-style-type: none"> - инструктажи по правилам поведения на занятиях, соревнованиях, массовых мероприятиях; - беседы о безопасном поведении в общественных местах, на дорогах, водных объектах; - беседы об информационной безопасности | В течение года |
| 6.2 | Культура организации рабочего места, внешнего вида. Бережное отношение оборудованию и оснащению учебного процесса | Приучение обучающихся к культурной организации рабочего места, внешнего вида, бережному отношению к оборудованию и оснащению учебного процесса | В течение года |

Приложение № 3 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|--|-----------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Онлайн обучение на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА» | 1 раз в год январь | Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/ |
| | Веселые старты «Честная игра» | 1-2 раза в год | Пример сценария веселые старты «Честная игра» на сайте РУСАДА https://rusada.ru/education/for-children/vesyelye-starty.php |
| | Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение |
| | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в месяц | Задача - научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания Использование ресурсов http://list.rusada.ru (тренер-преподаватель называет 2-3 препарата). |
| | Антидопинговая викторина «Играй честно» | По назначению | Участие в викторине с представителями других видов спорта СШ |
| | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Использование ресурсов РУСАДА https://rusada.ru/education/materials/ Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентации. |

Приказ Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 г. N 1284 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду...

| | | | |
|---|--|-----------------------|--|
| | Семинар для тренеров-преподавателей и персонала | 1 раз в год | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Онлайн обучение на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА» | 1 раз в год январь | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/ |
| | Веселые старты «Честная игра» | 1-2 раза в год | Пример сценария веселые старты «Честная игра» на сайте РУСАДА |
| | Антидопинговая викторина «Играй честно» | По назначению | Участие в викторине с представителями других видов спорта СШ |
| | Теоретические занятия «День чистого спорта» | 1 раз в год апрель | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение |
| | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой | 1 раз в год | Использование ресурсов РУСАДА https://rusada.ru/education/materials/ |
| | Семинар для тренеров-преподавателей и персонала | 1 раз в год | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

Приложение № 4 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

1. Теоретическая подготовка

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (часов) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|---|-----------------------------|------------------|---|
| | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 6/6 | | |
| Этап начальной подготовки | Техника безопасности | ≈ 0,5/0,5 | сентябрь | Требования техники безопасности при занятиях плаванием |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 0,5/0,5 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 0,5/0,5 | ноябрь | 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 | ≈ 0,5/0,5 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |

| | | | |
|---|-----------|---------|---|
| занятиях физической культурой и спортом | | | |
| Закаливание организма | ≈ 0,5/0,5 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 0,5/0,5 | ноябрь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники | ≈ 1/1 | февраль | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 0,5/0,5 | май | Понятийность. 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. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈ 1/1 | июль | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |

Приказ Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 г. N 1284 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду...

| | | | | | | |
|---|--|-----------|----------|-------------|-------------------|--|
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 0,5/0,5 | | | май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | 2 | 4 | 6/18 | | |
| | Техника безопасности | 0,5 | 0,5 | 1 | сентябрь | Требования техники безопасности при занятиях плаванием. |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 0,5 | 0,5 | 1 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского | 1 | 2 | 2 | октябрь, июль | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | 2 | 2 | 2 | ноябрь, август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | 1 | 1 | 2 | декабрь, июль | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ | 1 | 2 | 2 | январь, июль | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 2 | 2 | 2 | март/февраль, май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |

Приказ Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 г. N 1284 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду...

| | | | | | |
|--|---|---|---|------------|---|
| Психологическая подготовка | - | 1 | 1 | март | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь экипировка по виду спорта | 1 | 1 | 1 | апрель | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | 1 | 2 | 2 | июнь, июль | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

**2. Практическая подготовка.
Этап начальной подготовки**

| Этап спортивной подготовки | Виды спортивной подготовке | Объем времени в год (часов) | | | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|------------------------------------|-----------------------------|--------|----|------------------|--|
| | | 4,5 | 6 | 9 | | |
| | Количество часов в неделю | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Общая физическая подготовка | 10 | 2 | 9 | сентябрь | различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсяде и т.п.); - кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой); - общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах); - подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений; - лыжная подготовка |
| | | 10 | 14 | 18 | октябрь | |
| | | 10 | 14 | 17 | ноябрь | |
| | | 9 | 13 | 18 | декабрь | |
| | | 11 | 15 | 18 | январь | |
| | | 9 | 14 | 18 | февраль | |
| | | 10 | 14 | 18 | март | |
| | | 10 | 15 | 18 | апрель | |
| | | 10 | 13 | 18 | май | |
| | | 10 | 15 | 19 | июнь | |
| | | 19 | 20 | 28 | июль | |
| 13 | 15 | 21 | август | | | |

Приказ Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 г. N 1284 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду...

| | | | | | | |
|--|--|-----------|-----------|------------|----------|--|
| | Всего на этапе начальной подготовки | 31 | 74 | 40 | | |
| | Специальная физическая подготовка | 4 | 5 | 9 | сентябрь | - упражнения на специальных тренажерах, - большинство видов тренировочной нагрузки. Развитие силы, выносливости, силовой выносливости, гибкости. |
| | | 4 | 5 | 9 | октябрь | |
| | | 4 | 5 | 10 | ноябрь | |
| | | 4 | 5 | 9 | декабрь | |
| | | 4 | 5 | 9 | январь | |
| | | 4 | 5 | 10 | февраль | |
| | | 4 | 5 | 9 | март | |
| | | 4 | 5 | 9 | апрель | |
| | | 4 | 5 | 9 | май | |
| | | 4 | 5 | 9 | июнь | |
| | 4 | 5 | 10 | август | | |
| | Всего на этапе начальной подготовки | 44 | 60 | 102 | | |
| | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 1 | октябрь | Участие в контрольных, отборочных и основных официальных соревнованиях |
| | | - | - | 1 | декабрь | |
| | | - | - | 1 | март | |
| | | - | - | 1 | май | |
| | Всего на этапе начальной подготовки | | | 4 | | |
| | Техническая подготовка | 4 | 5 | 7 | сентябрь | -общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. |
| | | 4 | 6 | 8 | октябрь | |
| | | 4 | 5 | 8 | ноябрь | |
| | | 4 | 5 | 8 | декабрь | |
| | | 4 | 5 | 8 | январь | |
| | | 4 | 5 | 7 | февраль | |
| | | 4 | 5 | 8 | март | |
| | | 4 | 5 | 8 | апрель | |
| | | 4 | 5 | 8 | май | |
| | | 4 | 5 | 7 | июнь | |

Приказ Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 г. N 1284 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду...

| | | | | | | |
|--|--|-----------|--|-----------|----------|--|
| | | 2 | 5 | 7 | август | |
| | Всего на этапе начальной подготовки | 42 | 56 | 84 | | |
| | Тактическая подготовка | - | - | 1 | сентябрь | распределение сил на тренировочной и соревновательной дистанциях, с установкой равномерного проплывания |
| | | | 1 | 1 | октябрь | |
| | | | - | 1 | ноябрь | |
| | | | 1 | 1 | декабрь | |
| | | | 1 | 1 | январь | |
| | | | - | 1 | февраль | |
| | | | 1 | 1 | март | |
| | | | 1 | 1 | апрель | |
| | | | 1 | 1 | май | |
| | | | | 1 | июнь | |
| | | | Всего на этапе начальной подготовки | 4 | 6 | |
| | Психологическая подготовка | | 1 | | сентябрь | беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. |
| | | | | 1 | октябрь | |
| | | 1 | 1 | 1 | ноябрь | |
| | | 1 | 1 | 1 | декабрь | |
| | | | | 1 | январь | |
| | | 1 | 1 | 1 | февраль | |
| | | | | 1 | март | |
| | | | | 1 | апрель | |
| | | 1 | 1 | 1 | май | |
| | | | | 1 | июнь | |
| | | | 1 | 1 | август | |

Приказ Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 г. N 1284 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду..."

| | | | | | | |
|--|--|----------|----------|-----------|----------|--|
| | Всего на этапе начальной подготовки | 4 | 6 | 10 | | |
| | Тестирование и контроль | 1 | 1 | 1 | сентябрь | Вступительные испытания. Промежуточная аттестация в виде контрольно-переводных испытаний и выполнение спортивных разрядов |
| | | 1 | 1 | 1 | июнь | |
| | Всего на этапе начальной подготовки | 2 | 2 | 2 | | |
| | Медицинские мероприятия | | 1 | 1 | сентябрь | Медицинский осмотр перед поступлением |
| | | 1 | 1 | 1 | март | |
| | Всего на этапе начальной подготовки | 1 | 2 | 2 | | Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы |
| | Восстановительные мероприятия | | | 1 | октябрь | |
| | | | | 1 | ноябрь | |
| | | | | 1 | декабрь | |
| | | | | 1 | январь | |
| | | | | 1 | февраль | |
| | | | | 1 | апрель | |
| | | | | 1 | май | |
| | Всего на этапе начальной подготовки | - | - | 8 | | |
| | | | | | июнь | |

2. Практическая подготовка

Учебно-тренировочный этап

| Этап спортивной подготовки | Виды спортивной подготовке | Объем времени в год (часов) | | | | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|------------------|---|
| | | 12 | 14 | 16 | 18 | | |
| | Количество часов в неделю | | | | | | |
| Учебно-тренировоч | Общая физическая | 20 | 26 | 24 | 25 | сентябрь | различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, |
| | | 20 | 25 | 20 | 23 | октябрь | |

Приказ Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 г. N 1284 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду...

| | | | | | | | |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|----------|---|
| ный этап | подготовка | 20 | 26 | 22 | 25 | ноябрь | в полуприсядь и т.п.); - кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой); - общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах); - подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений; - лыжная подготовка. |
| | | 20 | 24 | 21 | 22 | декабрь | |
| | | 20 | 25 | 26 | 26 | январь | |
| | | 22 | 24 | 19 | 26 | февраль | |
| | | 20 | 26 | 19 | 22 | март | |
| | | 20 | 25 | 19 | 25 | апрель | |
| | | 19 | 23 | 20 | 23 | май | |
| | | 19 | 24 | 16 | 17 | июнь | |
| | | 34 | 38 | 32 | 39 | июль | |
| | | 22 | 27 | 30 | 25 | август | |
| Всего на учебно-тренировочном этапе | | 268 | 314 | 266 | 300 | | |
| Специальная физическая подготовка | | 14 | 17 | 20 | 22 | сентябрь | - упражнения на специальных тренажерах, - большинство видов тренировочной нагрузки. Развитие силы, выносливости, силовой выносливости, гибкости. |
| | | 14 | 16 | 20 | 22 | октябрь | |
| | | | 17 | 20 | 22 | ноябрь | |
| | | | 16 | 20 | 22 | декабрь | |
| | | | 16 | 20 | 22 | январь | |
| | | | 16 | 20 | 22 | февраль | |
| | | | 17 | 20 | 22 | март | |
| | | | 16 | 20 | 22 | апрель | |
| | | | 16 | 20 | 22 | май | |
| | | | 17 | 20 | 22 | июнь | |
| | | | 16 | 29 | 30 | июль | |
| | | | 16 | 21 | 30 | август | |
| Всего на учебно-тренировочном этапе | | 170 | 196 | 250 | 280 | | |
| Участие в спортивных соревнованиях | | | | 2 | | сентябрь | Участие в контрольных, отборочных и основных официальных соревнованиях |
| | | 2 | 2 | 10 | | октябрь | |
| | | 2 | 3 | 10 | | ноябрь | |

Приказ Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 г. N 1284 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду...

| | | | | | | | |
|--|--|------------|------------|------------|------------|----------|---|
| | | 2 | 3 | 10 | | декабрь | |
| | | | | 2 | | январь | |
| | | 2 | 3 | 10 | | февраль | |
| | | 2 | 2 | 10 | | март | |
| | | 1 | 2 | 10 | | апрель | |
| | | 2 | 3 | 10 | | май | |
| | | 1 | 2 | 10 | | июнь | |
| | Всего на учебно-тренировочном этапе | 14 | 20 | 84 | | | |
| | Техническая подготовка | 12 | 12 | 14 | 16 | сентябрь | -общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; -упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания. |
| | | 11 | 12 | 12 | 15 | октябрь | |
| | | 11 | 12 | 14 | 15 | ноябрь | |
| | | 11 | 12 | 12 | 15 | декабрь | |
| | | 11 | 12 | 14 | 16 | январь | |
| | | 11 | 12 | 14 | 15 | февраль | |
| | | 11 | 12 | 14 | 15 | март | |
| | | 11 | 12 | 14 | 15 | апрель | |
| | | 11 | 12 | 12 | 15 | май | |
| | | 11 | 12 | 12 | 15 | июнь | |
| | | 11 | 12 | 14 | 16 | август | |
| | Всего на учебно-тренировочном этапе | 112 | 132 | 150 | 168 | | |
| | Тактическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 2 | сентябрь | тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения |
| | | 2 | 2 | 2 | 2 | октябрь | |
| | | 1 | 1 | 1 | 2 | ноябрь | |
| | | 2 | 2 | 2 | 2 | декабрь | |
| | | 2 | 2 | 2 | 2 | Январь | |

Приказ Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 г. N 1284 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду...

| | | | | | | | |
|--|--|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|---|
| | | 1 | 2 | 2 | 2 | февраль | |
| | | 1 | 1 | 2 | 2 | март | |
| | | 2 | 2 | 2 | 2 | апрель | |
| | | 1 | 1 | 1 | 2 | май | |
| | | 1 | 1 | 1 | 2 | июнь | |
| | | 1 | 1 | 1 | 1 | август | |
| | Всего на учебно-тренировочном этапе | 14 | 15 | 16 | 20 | | |
| | Психологическая подготовка | 1 | 2 | 2 | 2 | сентябрь | Беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. |
| | | 1 | 1 | 1 | 1 | октябрь | |
| | | 1 | 1 | 1 | 2 | ноябрь | |
| | | 1 | 1 | 1 | 2 | декабрь | |
| | | 1 | 1 | 1 | 2 | январь | |
| | | 1 | 1 | 1 | 1 | февраль | |
| | | 1 | 1 | 1 | 2 | март | |
| | | 1 | 1 | 1 | 1 | апрель | |
| | | 1 | 1 | 2 | 2 | май | |
| | | 1 | 1 | 1 | 1 | июнь | |
| | | 2 | 2 | 2 | 2 | июль | |
| | | 2 | 2 | 2 | 2 | август | |
| | Всего на учебно-тренировочном этапе | 14 | 15 | 16 | 20 | | |
| | Контрольные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | сентябрь | Промежуточная аттестация в виде контрольно-переводных испытаний и выполнение спортивных разрядов |
| | | 1 | 1 | 1 | 1 | июнь | |
| | Всего на учебно-тренировочном этапе | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| | Инструкторская практика | | | 2 | 2 | сентябрь | Помощь тренеру-преподавателю в проведении контрольно-переводных и приемных нормативов, в роли судьи, секретаря Помощь в организации тренировочного процесса, проведении физкультурно--спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях в роли ассистента, судьи, секретаря Особенности подготовки мест занятий и соревнований, оборудования и инвентаря |
| | | 1 | 1 | 2 | 2 | январь | |
| | | 2 | 2 | 4 | 6 | июнь | |
| | Всего на учебно-тренировочном этапе | 3 | 3 | 8 | 10 | | |

| | | | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|--|
| Судейская практика | | | 1 | 2 | октябрь | Общие положения о соревнованиях Судейская коллегия; роль глав судьи, его заместителей, секретаря и судей Судейство соревнований Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство муниципальных и областных соревнований |
| | | | 2 | 2 | декабрь | |
| | 1 | 1 | | | январь | |
| | | | 1 | 2 | март | |
| | 2 | 2 | 2 | 2 | май | |
| | | | 2 | 2 | июнь | |
| Всего на учебно-тренировочном этапе | 3 | 3 | 8 | 10 | | |
| Медицинские мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | сентябрь | Медицинский осмотр перед поступлением Углубленное медицинское обследование Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы |
| | 1 | 1 | 1 | 1 | март | |
| | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Всего на учебно-тренировочном этапе | | | | | | |
| Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | сентябрь | Медико-биологическим средства восстановления (сбалансированное питание) Витаминация Тепловые процедуры (сауна, баня) Обливание Водные процедуры (горячий и контрастный душ) |
| | 1 | 1 | 1 | 2 | октябрь | |
| | 1 | 1 | 1 | 1 | ноябрь | |
| | 1 | 1 | 1 | 2 | декабрь | |
| | 1 | 1 | 1 | 2 | январь | |
| | 1 | 1 | 1 | 1 | февраль | |
| | 1 | 1 | 1 | 1 | март | |
| | 1 | 1 | 1 | 2 | апрель | |
| | 1 | 1 | 1 | 1 | май | |
| | 1 | 1 | 1 | 1 | июнь | |
| | 1 | 1 | 3 | 3 | июль | |
| | 1 | 1 | 1 | 1 | август | |
| Всего на учебно-тренировочном этапе | 12 | 12 | 14 | 18 | | |