

Муниципальное образовательное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа № 3 городского округа города Райчихинска Амурской области

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета МОАУДО СШ №3
Протокол №
от «28» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОАУДО СШ №3

С. Ф. Анашков

Приказ №

от «28» 08 2023г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утверждённого Приказом Минспорта России № 1004 от 16.11.2022 года.

Срок реализации программы: 11 лет.

Автор-составитель:

Инструктор-методист – Капутская Л.А.,

Тренеры-преподаватели – Урлова О.Н.,

Усольцева С.А.

Райчихинск – 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
I. Общие положения	6
II. Характеристика Дополнительной Образовательной Программы (ДОП)	
спортивной подготовки	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
2.2. Объём ДОП спортивной подготовки.....	11
2.3. Виды (формы) обучения.....	13
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	16
2.4.1. группы начальной подготовки (НП).....	17
2.4.2. учебно-тренировочные группы спортивной специализации (УТ)...	20
2.4.3. этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).....	23
2.4.4. планирование годовичных циклов этапов спортивной подготовки.....	25
2.5. Календарный план воспитательной работы	53
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	57
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	65
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	67
III. Система контроля ДОП спортивной подготовки	77
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	83
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	85
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	86
IV. Рабочая программа	91

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	91
4.1.1. Меры по обеспечению техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися.....	92
4.1.2. Рекомендации по планированию должной динамики спортивной результативности обучающихся.....	94
4.1.3. Программный материал для практических занятий - этап начальной подготовки.....	95
4.1.4. Комплексы общеразвивающих. Подводящих и специальных упражнений.....	100
4.1.5. Программный материал для практических занятий - этап спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства.....	111
4.1.6. Программный материал для практических занятий - этап высшего спортивного мастерства.....	124
4.1.7. Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок.....	125
4.2. Учебно-тематический план.....	133
V. Особенности осуществления спортивной подготовки	136
VI. Условия реализации Дополнительной Образовательной Программы спортивной подготовки	137
6.1. Кадровые.....	137
6.2. Материально-технические.....	138
6.3. Иные условия реализации ДОП спортивной подготовки	141
6.4. Информационно-методические.....	142
Список литературы.....	142
Приложения.....	144

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее - Программа) по виду спорта «плавание» разработана в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021г. № 217-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее - ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1004.

Положения о Единой всероссийской спортивной классификации, Правил вида спорта «плавание».

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны, на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда. Эти особенности так же обусловлены и физическими свойствами воды: ее плотностью, вязкостью, давлением, температурой, теплоемкостью. К тому же при занятиях плаванием тело человека находится в горизонтальном положении, что облегчает работу сердца, улучшает расслабление мышц и функции суставов. При плавании основные мышечные группы выполняют динамическую работу и в зависимости от дистанции должны быть адаптированы к работе, как в аэробных, так и в анаэробных условиях.

Занятия плаванием в виду воздействия на организм, как двигательной деятельности, так и водной среды, приводят к физиологическим изменениям практически во всех органах и системах человека.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. Основная задача пловца в спортивном плавании - подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на

соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами (вольный стиль, брасс, баттерфляй, на спине).

Вид спорта плавание входит в программу олимпийских игр и включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее - ВРВС) под номером - кодом – 0070001611Я (Табл.1). На олимпийских играх разыгрывается 32 комплекта медалей в бассейнах и 2 - на открытой воде. Дисциплины вида спорта «плавание» (номер - код - 0070001611Я).

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

Таблица 1

Дисциплины	Номер-код	
	бассейн 50 м	бассейн 25 м
вольный стиль 50 м	0070011611Я	0070271811Я
вольный стиль 100 м	0070021611Я	0070281811Я
вольный стиль 200 м	0070031611Я	0070611811Я
вольный стиль 400 м	0070041611Я	0070301811Я
вольный стиль 800 м	0070051611Я	0070311811Я
вольный стиль 1500 м	0070061611Я	0070321811Я
на спине 50 м	0070071811Я	0070331811Я
на спине 100 м	0070081611Я	0070341811Я
на спине 200 м	0070091611Я	0070351811Я
брасс 50 м	0070101811Я	0070391811Я
брасс 100 м	0070111611Я	0070401811Я
брасс 200 м	0070121611Я	0070411811Я
баттерфляй 50 м	0070131811Я	0070361811Я
баттерфляй 100 м	0070141611Я	0070371811Я
баттерфляй 200 м	0070151611Я	0070381811Я
комплексное плавание 100 м		0070161811Я
комплексное плавание 200 м	0070171611Я	0070421811Я
комплексное плавание 400 м	0070181611Я	0070431811Я
эстафета 4х100 м - вольный стиль	0070191611Я	0070441811Я
эстафета 4х200 м - вольный стиль	0070201611Я	0070451811Я
эстафета 4х100 м - комбинированная	0070211611Я	0070461811Я
эстафета 4х100 м - вольный стиль - смешанная	0070551811Я	
эстафета 4х100 м - комбинированная - смешанная	0070561611Я	
эстафета 4х200 м - вольный стиль - смешанная	0070571811Я	

эстафета 4х 50 м - комбинированная		0070261811Я
эстафета 4х50 м - комбинированная - смешанная	0070631811Л	0070541811Л
эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная	0070621811Л	0070291811Л
эстафета 4х 50 м - вольный стиль	0070481811Н	0070471811Л
эстафета 4х 50 м - на спине	0070491811Н	
эстафета 4х 50 м - брасс	0070501811Н	
эстафета 4х 50 м - баттерфляй	0070511811Н	

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта "Плавание", по которым осуществляется спортивная подготовка в МОАУДО СШ №3 городского округа города Райчихинска Амурской области (далее СШ №3) , с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее - ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1004.

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.

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.

II. Характеристика Дополнительной Образовательной Программы спортивной подготовки.

2.1. Программный материал объединён в целостную систему спортивной подготовки и решает следующие задачи, в соответствии с требованиями изложенными в ФССП:

- ✓ формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- ✓ формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- ✓ освоение основ техники по виду спорта «плавание»;
- ✓ общие знания об антидопинговых правилах;
- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- ✓ овладение методами определения уровня физического развития пловца и корректировки уровня физической готовности;
- ✓ систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований.

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.2,3) представлены: возраст занимающихся, количество спортсменов в группе в зависимости от спортивной квалификации и

этапа подготовки, требований по физической, специальной, технической подготовке.

Сроки реализации Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки составляет 11 лет и состоит:

ГНП - 1 - 312ч. в год (6 часов в неделю - 3 раза по 2 часа);

ГНП - 2 - 468ч. в год (9 часов в неделю - 4 раза по 2 часа + 1 раз по 1 часу);

УТГ - 1 - 624ч. в год (12 часов в неделю - 3 раз по 2 часа + 2 раза по 3 часа);

УТГ - 2 - 728ч. в год (14 часов в неделю - 4 раза по 3 часа + 1 раз по 2 часа);

УТГ - 3 - 832ч. в год (16 часов в неделю - 4 раза по 3 часа + 2 раза по 2 часа);

УТГ - 4; 5 - 936ч. в год (18 часов в неделю - 6 раз по 3 часа);

ССМ - 1; 2; 3 - 1040ч. в год (20 часов в неделю - 4 раза по 3 ч. + 2 раза по 4 ч.);

ВСМ - 1 - 1248ч. в год (24 часа в неделю - 6 раза по 4 часа).

Продолжительность учебно-тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач (Табл.2,3).

Таблица 2

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 (НП)	2	7	15
Учебно-тренировочный этап - этап спортивной специализации (УТ)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	3	12	7
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	не ограничивается	14	4

Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этап спортивной подготовки	Год спортивной подготовки	Возраст для зачисления	Количество лиц (человек)	Количество часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
НП (Начальной подготовки)	до года	7 - 8	15	4,5 - 6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	свыше года	8 - 9	15	6 - 9	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке.
УТ (Учебно-тренировочный)	до трёх лет	9 - 11	12	12 - 14	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке, 3 юношеского разряд; 2 юношеского разряда; 1 юношеского разряда
	свыше трёх лет	12 - 16	12	16 - 18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке, 3 спортивного разряда; 2 спортивного разряда, 1 спортивного разряда.
ССМ (Совершенствование спортивного мастерства)	3	12	7	20 - 28	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке, 1 спортивного разряда, спортивного разряда КМС.
ВСМ (Этап спортивного совершенствования)	не ограничивается	14	4	24 - 32	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке, КМС, МС.

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.

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

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

Способами проверки результатов освоения настоящей программы будут являться результаты выполнения промежуточной и итоговой аттестации, выполнение спортивных разрядных требований и результаты участия в соревнованиях. Данная дополнительная образовательная программа может быть использована для работы в спортивных клубах и коллективах физической культуры.

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 УТ - 12 человек, на ССМ – 7 человек, ВСМ - 4 человека. Выполнение занимающимися нормативных требований по ОФП, СФП, технической подготовленности и спортивной квалификации является критерием для перевода их на следующий этап спортивной подготовки.

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

Проведённые исследования возраста и стажа занятий плаванием свидетельствуют о том, что высокие спортивные результаты возможно показывать, как в юном, так и в зрелом возрасте. В связи с этим возникла необходимость изменения минимальных возрастных границ начала занятий в плавании с 7 лет, в возрасте 9 лет с условием выполнения программных требований и нормативов согласно ЕВСК возможно зачисление занимающихся на тренировочный этап спортивной специализации, с 12 лет на этап совершенствования спортивного мастерства, с 14 лет - этап высшегопортивного мастерства.

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно - тренировочный процесс, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса (её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов). Осуществляется в следующих формах (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий и не должен превышать нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки. Поэтому непосредственно учебно-тренировочные занятия охватывают 42 недели. Учебно-тренировочный год спортивной подготовки разбивается на 2-3 макроцикла.

В Таблице 4 представлены требования к объёму учебно-тренировочного процесса в том числе к объёму индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки:

Таблица 4

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС-2	СС-3	ВСМ - 1
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	18	20	20	20	24
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	936	1040	1040	1040	1248

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

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.

В дополнительной образовательной программе содержатся требования к спортивному оснащению спортивных залов и бассейнов для специализированной подготовки пловцов, а также необходимый минимум упражнений, которыми должны овладеть занимающиеся. В настоящей программе внесены изменения в разделы: план спортивной подготовки; возраст лиц, занимающихся спортивной подготовкой и наполняемость в группах;

контрольно-нормативные требования к общей физической, специальной физической и технической подготовленности занимающихся по годам спортивной подготовки. Соотношение общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки, участие в спортивных соревнованиях, инструкторской и судейской практике, определяются в первую очередь задачами каждого этапа многолетней спортивной подготовки.

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

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

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 *Таблице 5* представлен перечень учебно-тренировочных мероприятий:

Таблица 5

Учебно-тренировочные мероприятия

№	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)
---	---------------------------------------	---

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

	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 *Таблице 6* представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле.

Таблица 6

Виды и объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки, количество соревнований					
	НП		УТГ		ССМ	ВСМ
	до 1	свыше 1	до 3 лет	свыше 3 лет	до 3 лет	не огр-ся
Контрольные	1	3	4	6	8	8
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4	4

Иные формы обучения:

- ✓ самостоятельная подготовка обучающихся;
- ✓ работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- ✓ теоретические занятия;
- ✓ медико-восстановительные и оздоровительные мероприятия;
- ✓ промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;
- ✓ прохождение обучающимися углубленного медицинского обследования;
- ✓ инструкторская и судейская практика обучающихся.

Система соревнований.

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. Для групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) на суше проводятся контрольные испытания по специальной физической подготовке (главным образом силовой). Количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Поэтому в течение учебного года необходимо 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.

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 *Таблице 7* представлен приблизительный объём времени, отводимый для разделов спортивной подготовки и иных мероприятий. 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.

№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22	11-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45	42-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	10-12	12-14	14-16
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22	18-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13	3-14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

2.4.1. Годовые учебно-тренировочные планы спортивной подготовки для групп начальной подготовки (НП).

В Таблице 8 представлен примерный учебно-тренировочный план спортивной подготовки для групп начальной подготовки, а также возраст, соответствующий этапу спортивной подготовки для различных этапов многолетней подготовки. С учётом различий детей по биологическому возрасту и уровню подготовленности, а также более медленного развития мальчиков по сравнению с девочками допускается увеличение возраста, указанного в Таблицах 2-4. Для одарённых пловцов, имеющих высокий уровень общей и специальной физической подготовленности и выполнивших программные требования, рекомендованный возраст может быть уменьшен на один-два года (по согласованию с врачом).

**Примерный годовой учебно-тренировочный план
для групп начальной подготовки (НП)**

Разделы подготовки	НП	
	Годы спортивной подготовки	
	До года	Свыше года
1. Возраст занимающихся	7 - 8	8-9
2. Количество часов	4 - 6	9
3. Количество занятий в неделю	2 - 3	5
4. Физическая подготовка на суше и в воде (ч). В том числе:	221 - 296	293 - 439
ОФП	128 - 172	156 - 234
СФП	49 - 65	78 - 117
Техническая подготовка	44 - 59	59 - 88
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	14 - 18	18 - 28
5. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	7 - 9	9 - 14
6. Участие в спортивных соревнованиях и контрольных испытаниях.	2	4 - 6
7. Основные учебные задачи.	Общее физическое развитие	Общее физическое развитие.
8. Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года.	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП и СТП	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП и СТП.
Общее количество часов	234 - 252	312 - 468
Общее количество тренировок в год	156	260

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 6-9-ти лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года. По окончании годичного цикла юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. По результатам контрольных нормативов и выполнению юношеских разрядов дети переходят в тренировочные группы. 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.

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
на этапе НП-1(6ч.)**

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль - август
		1 - 4	5 - 9	10 - 13	14 - 17	18 - 21	22 - 25	26 - 30	31 - 34	35 - 38	39 - 42	43 - 52
ОФП	160	16	15	16	14	10	16	14	11	12	16	20
СФП	70	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	18
Техническая, Тактическая подготовка	55	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	13
Теоретическая, психологическая подготовка	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6
СКИ	2				1				1			
<i>ВМ и МО</i>	9		1		1				2	2		3
Всего часов	312	26	26	26	26	20	26	26	26	24	26	60

* *Условные обозначения: ФП — физическая подготовка; ОФП — общая физическая подготовка; СФП — специальная физическая подготовка; СКИ — соревнования и контрольные испытания; ВМ и МО — восстановительные мероприятия и медобследование.*

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП) свыше года, представлен в *Таблице 10*. Занятия группы начальной подготовки свыше года в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются учебно-тренировочные занятия, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодию, начинают всё 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. Используются дистанции до 400м одним способом в полной координации и на ногах: дельфином - не более 200м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200м, 4-8 x 100м, чередуя способы плавания и темп: 4-6 x 25м.

После второго года начальной спортивной подготовки занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начальной подготовки сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть всеми способами 50м со старта в полной координации движений и 400м любым

способом.

Таблица 10

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
на этапе НП-2 (9ч.)**

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль - август
		1 - 4	5 - 9	10 - 13	14 - 17	18 - 21	22 - 25	26 - 30	31 - 34	35 - 38	39 - 42	43 - 52
ОФП	249	20	18	21	18	16	18	18	19	23	18	60
СФП	87	9	9	9	11	6	9	10	9	6	9	-
Техническая, Тактическая подготовка	85	7	7	6	6	6	5	7	6	7	6	22
Теоретическая, психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
СКИ	9	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-
<i>ВМ и МО</i>	18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
Всего часов	468	40	38	40	39	31	36	39	38	40	37	90

* **Условные обозначения:** ФП — физическая подготовка; ОФП — общая физическая подготовка; СФП — специальная физическая подготовка; СКИ — соревнования и контрольные испытания; ВМ и МО — восстановительные мероприятия и медобследование.

2.4.2. Годовые учебно-тренировочные планы для учебно-тренировочных групп спортивной специализации (УТ).

Планирование подготовки для учебно-тренировочного этапа спортивной специализации осуществляются с учётом годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки, представленного в *Таблицах 11.*

Таблица 11

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для
учебно-тренировочных групп спортивной специализации (УТ)**

Разделы подготовки	УТ	
	<i>Годы спортивной подготовки</i>	
	До трёх лет	Свыше трёх лет
1. Возраст занимающихся	9 - 12	11 - 16
2. Количество часов	12 - 14	16 - 18
3. Количество занятий в неделю	4 - 6	6
В т.ч. на суше	4 - 6	6
4. Физическая подготовка на суше и воде (ч). В том числе:		
ОФП	591 - 690	756 - 851
СФП	287 - 334	291 - 328
Техническая подготовка	180 - 211	282 - 318
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	124 - 145	183 - 205
	56 - 65	99 - 112

5. Участие в спортивных соревнованиях и контрольных испытаниях	24 - 30	99 - 112
6. Инструкторская и судейская практика	18 - 21	33 - 37
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	25 - 30	33 - 37
8. Основные учебные задачи	Совершенствование общего физического развития, обучение владением спортивной техникой	Совершенствование общего физического развития, обучение владением спортивной техникой
9. Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года	Выполнение контрольных нормативов по СОФП и СТП; выполнение юношеских разрядов- 3 юн.; 2юн; 1юн.	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СТП; выполнение спортивных разрядов – 3; 2; 1.
Общее количество часов	624 - 728	832 - 936
Общее количество тренировок в год	208 - 312	312

Планирование круглогодичной спортивной подготовки осуществляется на основе годового плана учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа спортивной специализации, представленных в *Таблицах 12, 13, 14, 15.*

Таблица 12

Годичный учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе УТ-1 (12ч.)

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль - август
		1 - 4	5 - 9	10 - 13	14 - 17	18 - 21	22 - 25	26 - 30	31 - 34	35 - 38	39 - 42	43 - 52
ОФП	274	21	21	21	20	21	20	19	22	21	20	68
СФП	170	13	14	10	11	13	11	12	13	17	12	44
Техническая , Тактическая подготовка	108	12	12	10	10	10	10	10	11	10	13	
Теоретическая, психологическая подготовка	30	3	3	3	4	2	3	4	3	3	2	
СКИ	20	1	2	2	4	2	2	2	2	2	1	
ИСП	6	1		1	1	1			1	1		
ВМ и МО	16		1	1	1	1	1	1	1	1		8
Всего часов	624	51	53	48	51	50	47	48	53	55	48	120

Таблица 13

**Годичный учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе
УТ-2 (14ч.)**

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль - август
		1 - 4	5 - 9	10 - 13	14 - 17	18 - 21	22 - 25	26 - 30	31 - 34	35 - 38	39 - 42	43 - 52
ОФП	315	30	25	24	24	24	24	24	24	25	28	63
СФП	200	13	16	16	17	15	17	15	15	15	13	48
Техническая , Тактическая подготовка	117	13	11	10	10	10	10	11	11	13	13	5
Теоретическая, психологическая подготовка	34	3	4	4	4	3	3	4	3	4	2	
СКИ	24	2	2	2	4	2	2	4	4	2		
ИСП	10			2	1	1			1	1		4
ВМ и МО	28		1	1	1	1	1	1	1	1		20
Всего часов	728	61	59	59	61	56	57	59	59	61	56	140

Таблица 14

**Годичный учебно-тренировочный план спортивной подготовки
на УТ-3 (16ч.)**

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль - август
		1 - 4	5 - 9	10 - 13	14 - 17	18 - 21	22 - 25	26 - 30	31 - 34	35 - 38	39 - 42	43 - 52
ОФП	272	23	25	25	23	19	19	21	21	25	14	57
СФП	250	20	20	20	20	14	20	20	20	20	26	50
Техническая, Тактическая подготовка	150	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	30
Теоретическая, психологическая подготовка	43	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	5
СКИ	67	7	6	6	7	7	7	7	7	7	6	
ИСП	20	2	1	1	2	1	1	2	3	3	1	3
ВМ и МО	30	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	15
Всего часов	832	70	69	69	70	58	64	67	69	72	64	160

Таблица 15

**Годичный учебно-тренировочный план спортивной подготовки
на УТ-4, УТ-5 (18ч.)**

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль - август
		1 - 4	5 - 9	10 - 13	14 - 17	18 - 21	22 - 25	26 - 30	31 - 34	35 - 38	39 - 42	43 - 52
ОФП	300	22	22	22	22	21	21	22	22	22	22	82
СФП	280	25	24	21	22	20	22	22	23	23	24	54
Техническая- тактическая подготовка	208	22	22	20	18	20	20	20	20	22	20	4

Теоретическая, психологическая подготовка	46	3	4	4	4	3	3	4	3	4	2	12
СКИ	42	2	4	4	8	4	4	4	6	4	2	-
ИСП	21	2	-	2	2	2	-	1	2	1	-	9
ВМ и МО	39	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	19
Всего часов	936	78	78	75	78	72	72	75	78	78	72	180

★ *Условные обозначения:* ФП — физическая подготовка; ОФП — общая физическая подготовка; СФП — специальная физическая подготовка; СКИ — соревнования и контрольные испытания; ИСП — инструкторская и судейская практика; ВМ и МО — восстановительные мероприятия и медобследование.

2.4.3. Годовой учебно-тренировочный план для спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Планирование подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства осуществляется с учётом годовичного учебно-тренировочного плана спортивной подготовки учебно-тренировочных занятий, представленного в *Таблице 16, 17, 18.*

Таблица 16

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Разделы подготовки	ССМ	ВСМ
1. Возраст занимающихся	12	14
2. Количество часов	20 - 28	24 - 32
3. Количество занятий в неделю	6 - 8	8 - 12
В т.ч. на суше	6 - 8	
4. Физическая подготовка на суше и воде (ч). В том числе:	924 - 1295	1260 - 1678
ОФП	228 - 320	188 - 248
СФП	468 - 655	624 - 832
Техническая подготовка	228 - 320	274 - 366
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	135 - 189	174 - 232
5. Участие в спортивных соревнованиях и контрольных испытаниях	145 - 204	200 - 266
6. Инструкторская и судейская практика	41 - 58	50 - 66
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	62 - 87	124 - 166

8. Основные учебные задачи	Совершенствование общего физического развития, совершенствование спортивной техники	Совершенствование общего физического развития, совершенствование спортивной техники
9. Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СТП; выполнение спортивных разрядов – 1; КМС.	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СТП; выполнение спортивных разрядов - 1; КМС; МС
Общее количество часов	1040 - 1456	1248 - 1664
Общее количество тренировок в год	312 - 416	416 - 624

Таблице 17

**Годичный учебно-тренировочный план спортивной подготовки
на этапе ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3 (20ч.)**

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль - август
		1 - 4	5 - 9	10 - 13	14 - 17	18 - 21	22 - 25	26 - 30	31 - 34	35 - 38	39 - 42	43 - 52
ОФП	187	16	17	14	15	15	14	14	15	15	16	36
СФП	416	34	32	30	30	30	30	30	32	32	30	106
Техническая, Тактическая подготовка	187	16	16	14	16	16	16	14	14	15	16	34
Теоретическая, психологическая подготовка	52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	12
СКИ	124	10	12	14	16	8	10	16	16	14	8	
ИСП	22	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
ВМ и МО	52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	12
Всего часов	1040	87	87	82	87	79	80	84	87	86	81	200

★ *Условные обозначения:* ФП — физическая подготовка; ОФП — общая физическая подготовка; СФП — специальная физическая подготовка; СКИ — соревнования и контрольные испытания; ИСП — инструкторская и судейская практика; ВМ и МО — восстановительные мероприятия и медобследование.

Таблице 18

**Годичный учебно-тренировочный план спортивной подготовки
на этапе ВСМ - 1 (24ч.)**

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль - август
		1 - 4	5 - 9	10 - 13	14 - 17	18 - 21	22 - 25	26 - 30	31 - 34	35 - 38	39 - 42	43 - 52
ОФП	137	15	14	14	10	10	10	12	12	12	12	16
СФП	524	42	42	42	39	38	36	38	40	38	38	131
Техническая, Тактическая подготовка	228	20	20	20	20	20	17	17	17	17	18	42

Теоретическая, психологическая подготовка	62	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	12
СКИ	174	14	15	15	20	15	20	20	20	20	15	
ИСП	24	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	
ВМ и МО	99	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	39
Всего часов:	1248	104	104	104	104	96	96	100	104	100	96	240

★ *Условные обозначения: ФП — физическая подготовка; ОФП — общая физическая подготовка; СФП — специальная физическая подготовка; СКИ — соревнования и контрольные испытания; ИСП — инструкторская и судейская практика; ВМ и МО — восстановительные мероприятия и медобследование.*

2.4.4. Планирование годовых циклов этапов спортивной подготовки.

Основы планирования годовых циклов.

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

Годичные макроциклы. Начиная с тренировочного этапа спортивной специализации многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация спортсменов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по структуре и по характеру отличаются от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще-подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений,

приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм. Подготовительный период принято делить на два этапа - обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи обще-подготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На специально-подготовительном этапе - подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательным. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.)

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажёрного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода — является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная её реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близким к ним специально подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объёма тренировочной работы.

Основная задача переходного периода — полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определённом уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность. Состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок.

Переходный период обычно длится от одной до четырёх недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания, дальние проплывы по естественным водоёмам и т. д.), со спортивными и подвижными играми.

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 плавания 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 путём применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путём применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нём проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В **базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объёму и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарём соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объёму тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определённом объёме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению спортсменов и созданию оптимальных условий

для протекания адаптационных процессов в их организме, после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

❖ **Планирование годичного цикла на этапе начальной подготовки.**

К занятиям на этапе начальной подготовки (НП) можно приступать в возрасте от 7 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. Новички зачисляются на этап начальной подготовки без предварительного отбора. Комплекуются группы примерно равного уровня подготовленности. Создаются группы для совершенно не умеющих плавать, умеющих держаться на воде, знакомых с азами спортивного плавания. Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. 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. Тренировку можно условно разбить на три ступени:

Основу первой ступени (1-12-е занятия) составляют:

Основные тренировочные средства на суше:

- ✓ комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;
- ✓ упражнения специальной гимнастики пловца;
- ✓ различные виды ходьбы и бега;
- ✓ имитационные упражнения.

Основные тренировочные средства на воде:

- ✓ дыхательные упражнения;
- ✓ подготовительные упражнения в воде;
- ✓ элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении;
- ✓ учебные прыжки в воду.

Вторая ступень (13-24-е занятия) отводится главным образом изучению техники плавания кролем на груди и на спине.

Третья ступень (25-36-е занятия) посвящена совершенствованию навыка плавания способами кроль на груди и на спине; изучению техники выполнения старта с низкого бортика или тумбочки, простых поворотов.

Тренировочный год спортивной подготовки можно условно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и спине. В качестве начального этапа хорошо зарекомендовала себя программа, рассчитанная на 36 занятий (Табл.19).

Таблица 19

Примерный график распределения материала первого этапа для групп начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки – (НП - 1), программа на 36 занятий.

Учебный материал	1-я ступень											2-я ступень											3-я ступень															
	Номера уроков																																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Теоретические сведения	+												+								+																	
Общеразвивающие и специальные физ.упражнения на суше	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения с водой	+	+	+	+	+	+	+	К																														
Учеб.прыжки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	+	
Элементарные гребковые движения			+	+	+	+	+	+	+	+	+	К																										
Игры и развлечения на воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	
Упражнения для изучения старта и поворота																																						+

* Примечание: К — контрольные нормативы.

Занятие плавания состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются задачи тренировочного занятия, осуществляется организация занимающихся и их функциональная и

психологическая подготовка к основной части тренировки. В ней применяются ходьба, бег, ОРУ, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки, приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части тренировки улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировочное занятие плавания подведение итогов.

Как видно из *Таблицы 15*, на первых 10 занятиях проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го занятия продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания на груди и на спине. На 24-м контрольном занятии выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15м.; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад вперед в воду из положения согнувшись. Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественно внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-е (итоговое) занятие посвящается выполнению контрольных упражнений: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 20-25м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди - 15-20м.

В течение года на место выбывших спортсменов (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Дети, освоившие программу первого этапа

начальной подготовки, переводятся в следующую (продвинутую) группу начальной подготовки 1-го года, а на их место набираются новички.

В *Таблице 20* представлен график распределения материала для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 20

Примерный график распределяемого материала для этапа начальной подготовки первого года обучения (НП – 1)

Учебный материал	сентябрь		октябрь			ноябрь			декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь	
	1 - 4		5 - 9			10 - 13			14 - 17		18 - 21		22 - 25		26 - 30		31 - 34		35 - 38		39 - 42	
Теоретические сведения	+	+		+					+						+			+				+
ОФП и СФП на суше	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения с водой	+	+	+																			
Элементарные гребковые движения	+	+	+	+																		
Учебные прыжки	+	+	+	+	+	+	+															
Игры и развлечения на воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для изучения техники кроля на груди и спине. брасса и дельфина				+	+	+	+					+	+	+	+							
Упражнения для совершенствования техники кроля на груди и спине, брасса и дельфина																						
Упражнения для изучения и совершенствования старта и поворотов																						
Упражнения начальной тренировки																						
Контрольные испытания																						

Таким образом, на протяжении тренировочного года спортивной подготовки группы, проходящие программу первого года начальной подготовки, могут обновлять свой состав 2-3-и раза. До конца тренировочного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех способов плавания и совершенствование в ней. В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и

ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25м. кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники. Во втором полугодии 8-10 недель (2-2,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объёма тренировочной нагрузки проплываётся кролем на груди и на спине. А остальные 40% общего объёма плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Всё это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце года проводятся контрольные соревнования.

Примеры типовых занятий.

Занятие № 1. Задачи: 1) организация занимающихся; 2) ознакомление с ОРУ и имитационными упражнениями на суше; 3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплытия).

Подготовительная часть (на суше).

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчёт по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих занятиях).

Общая физическая подготовка: 1) передвижение шагом и бегом; 2) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук; 3) общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих занятиях).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой: 1) упражнение «поплавок», «звёздочка», «медуза»; 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округлёнными губами, задержать дыхание на 3-4 секунды и сделать глубокий выдох через рот; 3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении в воду).

Основная часть (в воде).

Организованный выход в воду: построение вдоль бортика бассейна, расчёт на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой.

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперёд, назад, боком (приставными шагами) бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).

2. Ходьба и бег вперёд и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).

3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

4. Стоя в наклоне вперёд (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.

5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.

6. Стоя в наклоне вперёд, погрузить лицо в воду и открыть глаза.

7. Погружение в воду с открыванием глаз под водой и поиском на дне предметов.

8. Поднырнуть под разграничительную дорожку, (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

9. Передвижение в колонне по одному нырнуть в обруч, полностью погружённый в воду.

10. Погрузившись в воду; открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнёра, поднесённых к лицу («водолазы»).

11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.

12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («весёлые дельфины») с различным положением рук.

13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду - «Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и другие.

Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих (уроках).

Занятие № 2. Задачи: 1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, ныряния и открывание глаз в воде, всплытия и лежания); 2) ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперёд (голова между руками), кисти соединены: встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками к стене, напрячь мышцы тела на 3-4 секунды (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде).

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

Упражнения для освоения с водой.

- Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 занятия № 1.
- 1. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
- 2. Упражнение «звёздочка» на груди.
- 3. Тоже, но свести и развести несколько раз руки и ноги.
- 4. Упражнение «звёздочка» на спине.
- 5. Тоже, но свести и развести несколько раз руки и ноги.
- 6. «Звёздочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звёздочка» в положении на груди.
- 7. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна бассейна с руками, вытянутыми вперёд (без доски и с доской в руках).
- 8. Скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперёд; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперёд руках.
- 9. Соскоки с низкого бортика бассейна в воду ногами вниз.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и другие).

Занятие № 3. Задачи: 1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: 1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различными исходными положением рук

(стоя у стены и лёжа на гимнастической скамейке); 2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде).

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой.

- Упражнение 9 занятия № 2.
 1. Скольжение на груди, обе руки у бёдер.
 2. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперёд, верхняя у бедра).
 3. Скольжения с элементарными гребковыми движениями; 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперёд; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, выполнить скольжение дальше; 2) тоже, но гребок выполнить другой рукой; 3) тоже, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперёд; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести ноги вместе, выполнить скольжение дальше.
 4. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бёдер).
 5. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м. от бортика бассейна)

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше выполнит скольжение?», «Стрела», «Ромашка» и другие).

Занятие № 4. Задачи: 1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду); 2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела; 3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде).

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой.

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.

3. То же, опустив лицо в воду, а затем погрузившись с головой.

4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.

5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.

6. Упражнения 9 занятия № 2 и упражнения 2-4 занятия № 3.

7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями; 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперёд, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, выполнить скольжение дальше; 2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперёд, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, выполнить скольжение; 3) в скольжении на спине, руки у бёдер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, выполнить скольжение.

8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела; 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперёд, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; выполнить скольжение дальше в положении на спине; 2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

Занятие № 5. Задачи: 1) ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине; 2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении; 3) совершенствование умения дыхания.

Подготовительная часть (на суше).

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лёжа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде).

Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжений с вращениями — всё в чередовании с прыжками и бегом по дну бассейна и дыхательными упражнениями.

Упражнения на воде:

1. Сидя на краю бортика бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.

2. Лёжа на груди, держась за бортик руками, (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.

3. Тоже на задержке дыхания.

4. Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания.

5. Тоже с плавательной доской в вытянутых руках.

6. Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле.

7. Упражнения 1-4 занятия № 3 и упражнения 7-8 занятия № 4.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнить продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями («Ваньки-встаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт»)

Занятие № 6. Задачи: 1) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами кролем; 2) совершенствование навыка дыхания в воде.

Подготовительная часть (на суше).

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лёжа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде).

Разминка с использованием скольжений с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с вращением относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

Упражнения на воде.

- Упражнения 7-8 занятия № 4 и упражнения 4-5 занятия № 5.

1. Скольжение на груди, руки вытянуты вперёд, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, выполнить скольжение.

2. Здесь и далее, до 12 занятия включительно, упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.

3. Скольжение на груди, руки вытянуты вперёд, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести её над водой в исходное положение, выполнить скольжение.

4. То же на спине.

5. Скольжение на груди, руки вытянуты вперёд, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести её над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, выполнить скольжение.

6. То же на спине.

7. Обучение продвижению вперёд с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых руках.

8. Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде с мячами («Салки с мячом», «борьба за мяч», эстафета в скольжении с мячом в руках).

❖ Планирование годовых циклов на тренировочном этапе спортивной специализации.

Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов, выполнение массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта. На тренировочном этапе до 2 лет, по окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. На тренировочном этапе свыше двух лет в соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 9 - 14 лет):

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учётом индивидуальных способностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движение туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегчённых условиях их движений, развитие быстроты не специфическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно не специфическими средствами, путём развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, л/атлетических кроссов;

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- выявление склонностей к спринтерской или стайерской специализации;
- воспитание экономичности. Лёгкости и вариативности движений в основных способах плавания;
- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции.

Тренировочные нагрузки на этапе спортивной специализации.

Основной направленностью тренировочного процесса на данном 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 объёма плавания и длины тренировочных отрезков, большого объёма 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 объёма 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 1500 м - прежде всего на внутри школьных соревнованиях).

Динамика парциальных объемов нагрузки для этапов многолетней подготовки на ТСС представлена — в первых двух годах подготовки половину и более от всего суммарного объема составляют мало интенсивные чисто аэробные нагрузки (1-я зона) 57.0%. Преимущественно аэробные нагрузки (2-я зона) составляют 33-38%, смешанные аэробно-анаэробные - от 7 до 10%. Скоростно-силовые упражнения преимущественно алактатной направленности составляют не более 1.3-1.7%, упражнения, развивающие скоростную выносливость (гликолитическая анаэробная направленность), включаются в тренировочный процесс лишь эпизодически (1.0-1.3%).

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 тренировочный этап спортивной специализации (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков).

Спортивная подготовка для УТ до трёх лет.

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года подготовки 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 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 дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объём плавания за одно занятие - примерно 2500м (широко используются элементы прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду). Динамика общих объёмов нагрузок приведена в *Таблице 21*.

Таблица 21.

Рекомендуемые показатели годовых суммарных объёмов нагрузки на УТ (час).

Год спортивной подготовки	Мальчики	Девочки
1-й	250-350	250-350
2-й	350-450	350-450
3-й	400-600	600-800
4-й	600-800	950-1250
5-й	950-1250	-

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой 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 гимнастики, разминки на суше; выполнять отдельно функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

Типовой недельный микроцикл для учебно-тренировочной группы 1-го года спортивной подготовки представлен в *Таблице 22*. Суммарный объём плавания за неделю составляет примерно 9000-12000 м. Основные задачи: 1) повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше; 2) дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

Типовой недельный микроцикл для учебно-тренировочной группы 4-го года спортивной подготовки представлен в *Таблице 23*. Суммарный объём плавания за неделю составляет примерно 16000-18000 м. Основные задачи: 1) повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше; 2) дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

Таблица 22

**Типовой недельный микроцикл для учебно-тренировочной группы
1-го года спортивной подготовки.**

День недели	Упражнения	Дозировка
понедельник	На суше (35 мин)	
	1) разминка: упражнения в ходьбе и беге. ОРУ без предмета.	5мин
	2) упражнения для укрепления мышц туловища, плечевого пояса, ног	10мин
	3) упражнения на растяжку	10мин
	4) Скоростно-силовая подготовка	10мин
	На воде (55 мин)	
	1) разминка; 3x100м к/пл, во время пауз отдыха 15-20 выдохов в воду	300м
	2) 12x25м, совершенствование техники плавания способом на спине	300м
	3) 300м н/сп.	300м
	4) совершенствование техники плавания способом кролем на груди 6x50м	300м
5) 300м кроль, акцент на технику движений и дыхание	300м	
6) совершенствование поворотов при плавании способом на спине	5мин	
7) соревнование в скольжении на дальность в положении на спине	10мин	
Всего за тренировку: 1500м		

вторник	<p>На суше (35 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка: упражнения для укрепления мышц туловища и спины в положении лёжа и сидя 2) развитие гибкости 3) упражнения с набивными мячами 4) эстафета со скакалками <p>На воде (55 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка; 3x100м (кроль, н/сп, брасс) 2) 8x50м (25м батт + 25м н/сп), акцент на технику движений и дыхания 3) 12x25м совершенствование техники дельфина 4) 300м кроль, акцент на технику движений и дыхания 5) 6x50 Н кролем 6) эстафета по 15м (бат) 7) совершенствование старта и стартового разгона <p>Всего за тренировку: 1600м</p>	<p>10мин 10мин 10мин 5мин 300м 400м 300м 300м 300м 5мин 10мин</p>
среда	<p>На суше (35 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка: упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса 2) упражнения имитирующие движения ногами в способе плавания кроль, дельфин 3) прыжки и приседания 4) эстафета с прыжками <p>На воде (55 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка; 300м н/сп 2) 16x25м совершенствование техники брасса 3) 300м брасс. внимание на хорошем продвижении вперёд 4) 8x50м, (25м н/сп + 25м брасс) 5) 4x50м Н брассом, на наименьшее количество гребков 6) эстафета по 25м Н (с доской в руках) 7) совершенствование стартов и поворотов <p>Всего за тренировку: 1600м</p>	<p>10мин 10мин 5мин 300м 400м 300м 400м 200м 10мин 10мин</p>
четверг	<p>На суше (35 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка ОРУ в движении: 2) упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса 3) упражнения с набивными мячами в парах 4) эстафета с ведением и передачей б/б мячей <p>На воде (55 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка; 4x100м к/пл 2) 20x25м совершенствование обтекаемого положения тела с гребковыми движениями при плавании кролем, на спине, брассом, дельфином 3) 2(150м н/сп + 100 м брасс + 100м кроль + 50м бат), внимание на технике движений, в паузах отдыха — 15 выдохов 4) 200м к/пл Н 5) учебные прыжки с низкого бортика, с тумбочки 6) совершенствование стартов и поворотов <p>Всего за тренировку: 1900м</p>	<p>10мин 10мин 10мин 5мин 400м 200м 500м 800м 200м 10мин 10мин</p>

пятница	На суше (35 мин)	
	1) разминка	10мин
	2) упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса	9мин
	3) имитационные упражнения: имитация техники кроля на груди; имитация техники дельфина; имитация основного положения дельфина.	8мин
	4) эстафета	
	На воде (55 мин)	8мин
	1) разминка; 300м кроль, акцент внимания на правильном дыхании	300м
	2) 12х50м, совершенствование техники плавания кролем, на спине. Брассом	600м
	3) 4х75м кроль, брасс, н/сп, бат на технику	300м
	4) 200м Н брассом, на наименьшее количество гребков	200м
	5) 400м брасс. Акцент внимания на технике плавания и дыхания	400м
	6) соревнования на дальность скольжения после стартового прыжка	10мин
	7) техника стартов и поворотов	10мин
	Всего за тренировку: 1800м	
суббота	На суше (35 мин)	
	1) разминка: чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении	10мин
	2) соревнования в прыжках в длину с/м	15мин
	3) челночный бег 2(3х10м)	10мин
	На воде (55 мин)	
	1) разминка; 100м к/пл + 100м н/сп + 100м брасс + 100м кроль + 100м батт, в паузах отдыха 15 выдохов в воду	500м
	2) 12х25м. совершенствование техники дельфином	300м
	3) 50м батт — совершенствование на оценку техники плавания	50м
	4) игра в мяч на воде	20мин
	Всего за тренировку: 850м	

Таблица 23

**Типовой недельный микроцикл для учебно-тренировочной группы
4-го года спортивной подготовки.**

День недели	Упражнения	Дозировка
понедельник	В зале (45мин)	
	1) разминка: (бег, ходьба, ОРУ)	5мин
	2) одиночные и парные упражнения на гибкость	10мин
	3) упражнения с отягощениями	15мин
	4) эстафеты	15мин
	На воде (90 мин)	
	1) разминка; 200м к/пл	200м
	2) 1000м кролем 2-я половина быстрее первой (на технику)	1000м
	3) 200м Н кролем + 2х100м Н батт, на технику	400м
	4) 12х50м (батт II, н/сп II, кролем II), отдых 30 сек	600м
	5) 200м Н брасс + 3х100м брасс III, на технику	500м
	6) 4х25 Н всеми способами	100м
	7) старты и повороты (акцент на дальность скольжения после старта и поворота)	10мин
	Всего за тренировку: 2800м	

вторник	<p>В зале (45мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка: (бег, ходьба, ОРУ) 2) упражнения с набивными мячами 3) упражнения с резиновыми амортизаторами 4) прыжки со скакалкой <p>На воде (90 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка; 3x200м к/пл (в обратной последовательности способов) 2) 5x200м. отдых 45 сек (с улучшением, II, III) на технику 3) 10x50м. отдых 40 сек (II-III-IV) 4) 3x300м, III, на технику 4) 4x25м, V, со старта 5) старты и повороты <p>Всего за тренировку: 3100м</p>	<p>10мин 15мин 15мин 5мин</p> <p>600м 1000м 500м 900м 100м 10мин</p>
среда	<p>В зале (45мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка: (бег, ходьба, ОРУ) 2) упражнения на ловкость и гибкость 3) упражнения на укрепление мышц ног и туловища 4) прыжковые упражнения 5) имитационные упражнения <p>На воде (90 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка; 600м (25м батт +75м н/сп) 2) 10x100м кролем II, отдых 30сек 3) 200м к/пл, II 4) 300м + 4x50м Н брасс 5) 8x50м брасс 2x (3-III + 1-IV) 6) старты и повороты (акцент на скорость реакции при старте) 7) соревнования в скольжении со старта на дальность <p>Всего за тренировку: 2700м</p>	<p>10мин 10мин 10мин 10мин 5мин</p> <p>600м 1000м 200м 500м 400м 10мин 10мин</p>
четверг	<p>В зале (45мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка: (бег, ходьба, ОРУ в движении) 2) круговая тренировка 3) игра в мини-баскетбол <p>На воде (90 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка; 400м кролем + 200м упражнения на технику 2) 12x50м, отдых 30сек, II (последние 2-III) 3) 400м II + 300м II + 200м III +100м III, инт 20-40сек 4) 6x100м, отдых 1мин, II-III 5) совершенствование техники выполнения старта 6) 50м со старта IV <p>Всего за тренировку: 2850м</p>	<p>10мин 20мин 15мин</p> <p>600м 600м 1000м 600м 10мин 50м</p>
пятница	<p>В зале (45мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка: (бег, ходьба, ОРУ га месте) 2) упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища и рук 3) упражнения с резиновыми амортизаторами 4) имитационные упражнения <p>На воде (90 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка; 600м (200м н/сп + 200м брасс + 200м кроль) 2) 300м к/пл + 200м брасс + 100м батт + 200м н/сп+ 300м кроль, инт 60сек 3) 12x50м всеми способами, III, отдых 30 сек 4) эстафетное плавание всеми способами по 25м, V 2) техника стартов и поворотов <p>Всего за тренировку: 2400м</p>	<p>10мин 10мин 15мин 10мин</p> <p>600м 1100м 600м 100м 10мин</p>

суббота	В зале (45мин)	
	1) разминка: (бег, ходьба, ОРУ в движении)	10мин
	2) упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища и рук	10мин
	3) упражнения с набивными мячами	5мин
	4) имитационные упражнения	5мин
	5) игра в мини-баскетбол	15мин
	На воде (90 мин)	
	1) разминка; 500м кролем	500м
	2) 8x50м. упражнение на технику (кроль на груди и спине)	300м
	3) 200м Н, П+ 4x50м Н, IV	400м
4) 400м к/пл {50} П +4x100м к/пл, отдых 1мин, III	800м	
5) 75м со старта, IV	75м	
6) техника стартов и поворотов	10мин	
7) игры и развлечения на воде	15мин	
8) учебные прыжки в воду с тумбы 1м; с тумбы 3 м.	10мин	
Всего за тренировку: 2075м		

❖ Планирование годичных циклов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Цель подготовки: окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

Задачи подготовки девушек и юношей (возраст 12 - 17 лет):

- развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, жёсткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;
- развитие специальной скоростной выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40-50% от максимального, развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;
- развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде;
- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25м и 50м;

- развитие скоростной выносливости на основной и дополнительных дистанциях;

- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- выбор узкой специализации;
- воспитание умений тактической борьбы на основной дистанции;
- увеличение суммарного объёма тренировочной работы;
- увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;
- расширение соревновательной практики; использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряжённых нагрузок;

- развитие адаптации к психической напряжённости в тренировочном процессе путём создания на занятиях жёсткой конкуренции и соревновательной обстановки.

❖ Планирование годичных циклов на этапе высшего спортивного мастерства.

Цель подготовки: выведение пловцов на результаты международного уровня.

Задачи подготовки девушек и юношей (возраст 14 лет и старше):

- совершенствование качественных особенностей двигательного навыка как основы повышения скоростных возможностей;
- выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости;
- повышение уровня специальной подготовленности;
- Поддержание на определённом уровне тренированности для обеспечения оптимальной подготовленности пловца к началу очередного макроцикла;
- физическое и психическое восстановление;
- совершенствование соревновательной техники.

Основы планирования тренировки высококвалифицированных пловцов.

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) сохраняется такой же, как и при подготовке занимающихся

на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Планирование годичной тренировки на этапах углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей (группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) существенно отличаются от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объёмов нагрузки показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные, возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется всё более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменам.

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

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

- Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата

и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования).

- Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объёмов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

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

В настоящее время к числу важнейших параметров относят:

- время стартовой реакции;
- время прохождения стартового участка;
- время выполнения поворота;
- время на финише;
- темп и шаг;
- график изменения скорости плавания по отдельным отрезкам дистанции.

Тренировочные нагрузки.

Тренировка пловца 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 объёма работы, приближенной по характеру к

соревновательной деятельности. На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов чётко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Более того, планирование тренировки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать всё более индивидуализированный характер. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей. (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

На данном этапе происходит быстрый рост общих объёмов нагрузки в основном за счёт наращивания объёмов во 2-й зоне. Эти нагрузки составляют: от 47 до 50% от суммарных величин. Но поскольку увеличение нагрузок в других зонах идёт быстрее, то в процентном выражении имеет место некоторое снижение парциальных объёмов во 2-й зоне. Динамика общих объёмов нагрузок приведена в *Таблице 24*.

Таблица 24

Рекомендуемые показатели годовых суммарных объёмов нагрузки на ССМ (час)

Год спортивной подготовки	Спринтеры	Средневики	Стайеры
До трёх лет	1750-2050	2050-2350	2250-2550

С каждым годом всё более дифференцируется структура нагрузок пловцов в зависимости от специализации: у спринтеров наибольший прирост в 4-й и 5-й зонах, и в конце этапа доля этих нагрузок доходит, соответственно, до 6,3 и 2,0% смешанные аэробно-анаэробные нагрузки заметно нарастают у спринтеров и 29,2% у стайеров. Мало интенсивные, чисто аэробные нагрузки (1-я зона) составляют 16-20%, причём их парциальный объём с каждым годом уменьшается.

Значительные резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки пловцов высокого класса - в управлении процессом их подготовки с тщательным учётом особенностей структуры соревновательной деятельности и подготовленности, индивидуальных особенностей, а также привлечении к этому процессу специалистов из смежных областей науки для обеспечения научно-обоснованной системы подготовки к крупнейшим соревнованиям.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

План воспитательной работы составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых педагогическими работниками и врачом по спортивной медицине СШ №3.

Реализация плана осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность спортсмена.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её непосредственно во время учебно - тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время обучающихся.

Цель воспитательной работы: воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

✓ Воспитание для спорта - формирование личностных качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата.

✓ Через спорт подготовка к жизни - формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Задачи воспитательной работы:

1). Формирование нравственного сознания.

2). Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера.

3). Формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.); нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Принципы воспитательной работы:

1. Принцип комплексного подхода (необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач).

2. Связь воспитания с реальной жизнью и трудом.

3. Воспитание в коллективе.

4. Единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребенком.

5. Сочетание требовательности с уважением к личности обучающегося.

6. Учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

7. Систематичность и непрерывность воспитательного процесса - важные условия воспитательного процесса.

Формы воспитательной работы (индивидуальные и групповые):

1). Воспитание непосредственно в учебно-тренировочном процессе.

2). Воспитание при совместном проведении досуга, торжественных собраний, экскурсий, бесед, спортивных соревнований и мероприятий.

Основные направления воспитательной работы:

1. Профориентационная деятельность.

2. Патриотическое воспитание обучающихся.

3. Спортивно-массовое направление.

4. Здоровьесберегающее направление.

5. Развитие творческого мышления.

План воспитательной работы.

№ п/п	Наименование деятельности/мероприятия	Сроки проведения
1. Методическое обеспечение воспитательного процесса.		
1.1.	Анализ актуальных проблем воспитательного процесса и корректировка плана воспитательной работы.	Ежегодно
1.2.	Проведение воспитательных мероприятий согласно плану.	Ежегодно
1.3.	Проведение родительских собраний (общешкольных, по группам).	Ежегодно
1.4.	Консультации родителей по вопросам воспитания и спортивной подготовки обучающихся.	Ежегодно
1.5.	Проведение профилактических бесед и инструктажей по соблюдению техники безопасности при занятиях спортом.	Два раза в год
1.6.	Мониторинг состояния воспитательной и спортивной работы со спортсменами. Анкетирование обучающихся и родителей по теме: «Удовлетворенность качеством образовательного процесса в МОАУДО СШ №3 городского округа города Райчихинска.	Ежегодно
2. Профориентационная деятельность.		
2.1.	<p>Судейская практика</p> <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <p>приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</p> <p>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</p>	В течение года
2.2.	<p>Инструкторская практика</p> <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <p>составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>формирование навыков наставничества;</p> <p>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>формирование предрасположенности к педагогической работе.</p>	В течение года

3. Патриотическое воспитание обучающихся:

- воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей;
- воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;
- воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России;
- историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.

3.1.	Проведение мероприятий, приуроченных ко Дню народного единства, в учебно-тренировочных группах: «Значение государственной символики РФ», «Правила использования государственной символики на соревнованиях».	В течение года
3.2.	Участие обучающихся в физкультурно-массовых спортивных мероприятиях, соревнованиях, конкурсах, приуроченным к знаменательным датам и государственным праздникам, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях.	В течение года
3.3.	Военно-спортивные мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества.	Февраль
3.4.	Беседы с обучающимися о культуре поведения во время соревнований.	В течение года
4. Спортивные соревнования, физкультурные мероприятия: <i>-приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, Амурского спорта;</i> <i>-воспитание патриотических, нравственных, волевых качеств обучающихся;</i> <i>-развитие мотивации и интереса у спортсменов к занятиям спортом, расширение их знания в области физкультуры и спорта;</i> <i>-воспитание спортивного трудолюбия - способности преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировок и спортивных соревнований.</i>		
4.1.	Участие обучающихся в спортивных соревнованиях, физкультурных мероприятиях, согласно календарю спортивных мероприятий.	В течение года
4.2.	Участие обучающихся спортивных праздниках, конкурсах, торжественных собраниях.	В течение года
4.3.	Участие в учебно-тренировочных сборах.	В течение года

5. Мероприятия по здоровью берегающему направлению:		
<p><i>-сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них культуры здорового образа жизни;</i></p> <p><i>-развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья обучающихся;</i></p> <p><i>-профилактика асоциального поведения обучающихся.</i></p>		
5.1.	Беседы медицинской сестры СШ: «Антидопинг», «Самоконтроль спортсмена», «Профилактика спортивного травматизма», «Значение профилактических прививок, как метод профилактики заболеваний», «Профилактика простудных заболеваний», «Гигиена подростков», «Правильное питание спортсмена», «О вреде табакокурения, алкоголя и наркомании».	В течение года
5.2.	Прохождение углубленного медицинского обследования, получение медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки.	В течение года
5.3.	Организация летнего отдыха спортсменов в спортивно-оздоровительных лагерях.	В течение года
5.4.	Проведение дней здоровья с обучающимися.	В течение года
6. Развитие творческого мышления.		
6.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <p>формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</p> <p>развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</p> <p>правомерное поведение болельщиков;</p> <p>расширение общего кругозора юных спортсменов.</p>	В течение года

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей образовательных организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации врача.

Мероприятия антидопинговой программы преследуют следующие цели:

обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

обучение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

увеличение числа обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Таблица 25

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекция с использованием иллюстративных материалов и	сентябрь - ноябрь один раз в год	Лекции проводятся в группах с выполнением практических проверочных заданий о прослушанной теме

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекция с использованием иллюстративных материалов и презентации Онлайн-курс Антидопинг на	сентябрь - ноябрь один раз в год	Лекции проводятся в группах с выполнением практических проверочных заданий о прослушанной теме
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Лекция с использованием иллюстративных материалов и презентации Онлайн-курс Антидопинг на	сентябрь - ноябрь	Лекции проводятся в группах с выполнением практических проверочных заданий о прослушанной теме

Программный материал направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся СШ №3. Специфический запрос этой аудитории обусловлен тем, что обучающиеся могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой, что молодые атлеты прекрасно осознают.

Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении допинга соперниками, особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение. Кроме того, обучающиеся знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно - с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности.

Поэтому программы для обучающихся характеризуются следующими особенностями:

максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;

углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);

процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;

анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий указан в *Таблице 26*.

Таблица 26

Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий.

№ п/п	Наименование темы	Часы		
		всего	аудиторная работа	самостоятельная работа
1.	Что такое допинг?	1	1	
2.	Исторический обзор проблемы допинга.	2	1	1
3.	Мотивация нарушений антидопинговых правил.	1	1	
4.	Запрещенные субстанции.	1	1	
5.	Запрещенные методы.	1	1	
6.	Последствия допинга для здоровья.	2	1	1
7.	Допинг и спортивная медицина.	1	1	
8.	Психологические и имиджевые последствия допинга.	1	1	
9.	Допинг и зависимое поведение.	1	1	
10.	Нормативно-правовая база антидопинговой работы.	1	1	
11.	Организация антидопинговой работы.	1	1	
12.	Процедура допинг-контроля.	1	1	
13.	Наказания за нарушение антидопинговых правил.	2	1	1
14.	Профилактика допинга.	2	1	1

15.	Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности.	1	1	
16.	Контроль знаний.	1	1	
	Итого:	20	16	4

Содержание тем.

Тема 1. Что такое допинг?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейрплей».

Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга.

Исторические предпосылки допинга - препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. *Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».*

Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил.

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

Тема 4. Запрещенные субстанции.

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности

нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

Тема 5. Запрещенные методы.

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 6. Последствия допинга для здоровья.

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 7. Допинг и спортивная медицина.

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга.

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

Тема 9. Допинг и зависимое поведение.

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы.

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 11. Организация антидопинговой работы.

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

Тема 12. Процедура допинг-контроля.

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил.

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».

Тема 14. Профилактика допинга.

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленного на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

Тема 15. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности.

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

Методические рекомендации к организации и проведению занятий.

Занятия проводятся в методическом кабинете, оборудованном столами и стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по группам). Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие тетрадей). Используются иллюстративные

материалы и мультимедиа презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены-разрядники в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах спортивной подготовки обучающиеся привлекаются к судейству школьных, городских, областных соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам-разрядникам «юный спортивный судья» (обучающиеся 14-16 лет), «спортивный судья третьей категории» (обучающиеся, достигшие возраста 16 лет), «спортивный судья второй категории» (обучающиеся 17 лет и старше).

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена. Примерный объем занятий по инструкторской и судейской практике указан в *Таблице 27*.

Таблица 27

Примерный объем занятий по инструкторской и судейской практике.

Этапы	Год обучения	Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения	Кол-во часов
Тренировочный этап	1-й	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов плавания. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.	6
	2-й	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. <u>Судейство</u> : характеристика судейства в беге, прыжках, метаниях. Основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.	6
	3-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <u>Судейство</u> : знать основные правила судейства соревнований в беге,	Беседы, семинары, практические занятия.	10

	4-5	<p>Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах.</p> <p>Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.</p>	<p>Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.</p>	12
ССМ, ВСМ	1-3; без огранич ения	<p>Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших и средних возрастных группах.</p> <p>Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.</p>	<p>Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.</p>	12

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия

обучающихся, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144 н «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)", который предусматривает:

- ✓ медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- ✓ углубленное медицинское обследование для обучающихся, проходящих спортивную подготовку:

- на тренировочном этапе - 1 раз в год,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 2 раза в год;
- ✓ наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- ✓ санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- ✓ контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

В современной системе восстановления обучающихся применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств

должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов:

- педагогических задач на данном этапе подготовки;
- пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов;
- направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов;
- особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов;
- условий для тренировок;
- особенностей питания;
- климатических факторов и экологической обстановки.

К физическим средствам восстановления относят:

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

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

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

- - рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов;

особенностей учебной и тренировочной деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.;

- - оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;

- - правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;

- - рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;

- - оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;

- - систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных;

- рациональная организация режима дня.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется комплекс специальных упражнений;

- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

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

К их числу относятся:

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

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

Рациональным питанием спортсмена-пловца можно считать, если оно:

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

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов, и наоборот. Рекомендуется применение средств избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведённом занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать:

- гидропроцедуры - теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание;

- различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж;

- различные методики приема банных процедур - баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом по спортивной медицине и применяться только под контролем врачебного персонала.

Фармакологические средства имеют следующие группы:

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно - минеральные комплексы.

2. Препараты пластического действия.

3. Препараты энергетического действия.

4. Адаптогены растительного и животного происхождения и

иммуномодуляторы.

5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.

6. Стимуляторы кроветворения.

7. Антиоксиданты.

8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электропроцедуры (синусоидальные - модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электростимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у обучающихся.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося.

Следует отметить, что средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой.

❖ **Виды отдыха.**

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

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

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

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней

отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме, снижающих нервное напряжение. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) основными средствами восстановления является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, различного объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогическое, физическое, гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать

некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

Виды контроля.

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

Этапный контроль.

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Этапный контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце года). Его задачами являются:

- 1) определение изменения физического развития, общей и специальной физической подготовленности;
- 2) оценка соответствия годичных приростов нормативных, с учётом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Физическое развитие.

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

Общая физическая подготовленность:

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

➤ Прыжок в длину с места: толчком двух ног; при прыжке в длину испытуемый встаёт у стартовой линии, ноги параллельно и толчком обеих ног со взмахом руками выполняет прыжок. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняется три попытки, учитывается лучший результат.

➤ Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В и.п. - руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается,

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

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

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

➤ Бросок набивного мяча.

➤ Бег 30м.

➤ Бег 1000м.

Специальная физическая подготовленность на суше:

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

➤ Подвижность позвоночного столба; (наклон вперёд).

Специальная физическая подготовленность на воде:

➤ Скоростные возможности: (25-50м).

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

Техническая (плавательная) подготовленность:

➤ Обтекаемость (длина скольжения).

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

➤ Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при плавании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером-

преподавателем мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года.

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

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

Текущий контроль.

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

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

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля -

самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

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

Клиностатическая проба - наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лёжа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

Оперативный контроль.

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

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

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

Врачебный контроль.

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

Для детей, занимающихся в тренировочных группах, рекомендуется проведение диспансеризации во врачебно-физкультурных диспансерах в начале и в конце года (2 раза в год). Два раза в год занимающиеся в тренировочных группах с 1 года спортивной подготовки должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающегося.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- На этапе начальной подготовки (НП):
 - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - повысить уровень физической подготовленности;
 - овладеть основами техники вида спорта "плавание";
 - получить общие знания об антидопинговых правилах;
 - соблюдать антидопинговые правила;
 - принять участие в официальных спортивных соревнованиях; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
- На учебно-тренировочном этапе (УТ) (этапе спортивной специализации):
 - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта " плавание " и успешно применять их в ходе проведения учебно тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта " плавание ";
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

- На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ):

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "легкая атлетика";

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой СШ №3, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Требования к результатам освоения Программы на этапах спортивной подготовки представлены в *Таблице 28*.

Таблица 28

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Контрольно-переводные нормативы	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, звания)	Срок реализации этапов спортивной подготовки (срок обучения на этапах спортивной подготовки)
Этап начальной подготовки	до года	Выполнение нормативов по ОФП		До двух лет
	свыше года	выполнение контрольно-переводных нормативов		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	выполнение контрольно-	3 юношеский 2 юношеский, 1 юношеский	До пяти лет

	свыше трех лет	переводных нормативов по ОФП и СФП	3 спортивный, 2 спортивный, 1 спортивный разряды	
Этап совершенствования спортивного мастерства	до трёх лет	выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП	разряд КМС (подтверждение не реже одного раза в три года)	До трёх лет
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП	разряд КМС (подтверждение не реже одного раза в три года); разряд МС (бессрочно).	Не ограничивается

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяется локальными нормативными актами МОАУДО СШ №3 городского округа города Райчихинска.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "плавание" и его спортивных дисциплин определяются локальным актом СШ №3.

Для зачисления лиц, поступающих в СШ №3 на этап начальной подготовки, необходимо наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям по плаванию и выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап **начальной подготовки** представлены в *Таблице 29*.

Таблица 29

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 (ОФП)						
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более 6,9	не более 7,1	не более 6,5	не более 6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	количество раз	не менее 7	не менее 4	не менее 10	не менее 5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	не менее +1	не менее +3	не менее +4	не менее +5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	не менее 110	не менее 105	не менее 120	не менее 110
2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП).						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м.	-	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта.	с	не более 10,1	не более 10,6	не более 9,8	не более 10,3
2.3.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	не менее 3,5	не менее 3	не менее 4	не менее 3,5
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.	количество раз	не менее 1	не менее 1	не менее 3	не менее 3

Примечание: В таблице представлены контрольно-переводные нормативы для мальчиков и девочек. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке. Требования по физической технической и спортивной подготовке должны учитываться на конец года.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** спортивной специализации представлены в *Таблице 30*.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТ).

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП).				
1.1.	Бег на 1000 м.	мин, с	не более 5,50	не более 6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	количество раз	не менее 13	не менее 7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	не менее +4	не менее +5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,3	не более 9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	не менее 140	не менее 130
2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП).				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	не менее 4,0	не менее 3,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее 3	не менее 3
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.	м	не менее 7,0	не менее 8,0
3. Уровень спортивной квалификации.				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "3 юношеский разряд", "2 юношеский разряд", "1 юношеский разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спорт-ой подготовки (свыше 3-х лет)	Спортивные разряды - "3 спортивный разряд", "2 спортивный разряд", "1 спортивный разряд"		

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «плавание».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства представлены в *Таблице 31*.

Таблица 31

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

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Норматив ОФП				
1.1	Бег 2000 м.	мин, сек	не более	
			9.20	10.40
1.2	Подтягивание на перекладине в висе.	количество раз	не менее	
			8	-
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4	Наклон вперёд стоя на возвышении.	см	не менее	
			+9	+13
1.5	Прыжок в длину с места.	см	не менее	
			190	165
1.6	Челночный бег 3x10м с высокого старта.	сек	не более	
			8.0	9.0
2. Нормативы СФП				
2.1	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лёжа на груди, руки вперёд. Дистанция 11м.	сек	не менее	
			6.7	7
2.2	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой: бросок набивного мяча вперёд.	м	не менее	
			5.3	4.5
2.3	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад.	количество раз	не менее	
			5	5
2.4	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	не менее	
			45	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд - «кандидат в мастера спорта» (КМС).			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства представлены в *Таблице 32*.

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

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Норматив ОФП				
1.1	Бег 2000 м.	мин, сек	не более	
			8.10	10.00
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.3	Наклон вперёд стоя на возвышении.	см	не менее	
			+11	+15
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	не менее	
			215	180
1.5	Бег 30 м.	сек	не более	
			4.7	5.0
2. Нормативы СФП				
2.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	количество раз	не менее	
			12	7
2.2	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой: бросок набивного мяча вперёд.	м	не менее	
			7.5	5.3
2.3	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад.	количество раз	не менее	
			5	5
2.4	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	не менее	
			50	40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» (КМС); Спортивное звание «Мастер спорта России» (МС).			

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося СШ №3 осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Общее требование для лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки - прохождение углубленного медицинского обследования один раз в год (для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном), два раза в год (для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) и получение медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.

4.1. Программный материал для практических занятий.

Средства обучения плаванию.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, элементы акробатики;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Общеразвивающие упражнения и специальные физические упражнения применяются в целях:

- ✓ повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- ✓ совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- ✓ организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного материала в воде.

✓ равновесие в основном положении - принять и.п; подняться на носки и зафиксировать основное положение в течение 10сек.

✓ имитация техники дельфин.

✓ имитация техники кроль на груди.

✓ имитация техники кроль на спине.

✓ имитация техники брасс.

Для повышения уровня физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие, гимнастические упражнения; элементы акробатики (кувырки вперёд, назад, перекаты вперёд, назад, боком); спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и правильной осанки.

Для развития быстроты в учебно-тренировочные занятия включают спортивные и подвижные игры.

Имитация движений на суше, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми на воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

4.1.1. Меры по обеспечению техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися.

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

Допуск к занятиям осуществляется только через регистрацию в системе «Навигатор» в установленном порядке при наличии медицинского допуска к занятиям. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся МОАУДО

СШ №3 с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта. А также со всеми инструкциями техники безопасности для обучающихся, имеющих в МОАУДО СШ №3.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы, согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «плавание» – 15 человек на одного тренера.

3. Подавать докладную записку в учебную часть МОАУДО СШ №3 о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер-преподаватель является к началу занятий согласно утверждённого расписания. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. выход обучающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.

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

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

1. Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренер-преподавателя не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведённой части бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешается только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному обучающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

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

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

Тренер-преподаватель должен провести с обучающимися Инструктаж по технике безопасности на занятиях с соблюдением всех правил и норм с периодичностью не менее одного раза в полгода.

4.1.2. Рекомендации по планированию должной динамики спортивной результативности обучающихся.

Индивидуально ориентированное планирование должной динамики спортивной результативности начинается с учебно-тренировочного этапа. В его основе лежит долгосрочный прогноз спортивно-технического потенциала того или иного обучающегося с привязкой к возрастной зоне оптимальных возможностей в конкретной легкоатлетической дисциплине.

На этапе начальной подготовки фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженный, в том числе, в демонстрируемой динамике соревновательной результативности. Текущая динамика соревновательной результативности и показателей разносторонней физической подготовленности на этапе начальной подготовки, в свою очередь, служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала легкоатлетов.

4.1.3. Программный материал для практических занятий – этап Начальной подготовки.

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путём применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия включают комплекс ОРУ и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами занятия.

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают освоиться с новой непривычной средой и подготовиться к овладению техникой спортивного плавания. Эти упражнения обязательны для занимающихся любого возраста и любого уровня подготовленности - от не умеющих держаться на поверхности воды до хорошо плавающих неспортивными способами. Они являются основным учебным материалом первых занятий плавания, когда дети учатся постепенно преодолевать свой страх, опуская лицо в воду, неприятные ощущения от попадающей в рот, глаза, уши воды, всплывать и лежать на воде, открывать глаза в воде, делать выдох в воду, скользить по поверхности воды.

Упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха, т. е. в режиме дыхания, не характерном для плавания. Это улучшает плавучесть тела, помогает быстрее почувствовать, что на поверхности воды можно держаться без всяких усилий.

Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, являющихся элементами техники спортивного плавания. Например: элементарные гребковые движения руками и ногами типа «полоскание белья», «лодочка», «футбол» вырабатывают умение опираться о воду, чувствовать её ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Особое внимание уделяется упражнениям в скольжениях, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела,

наиболее обтекаемого при плавании, тренируют умение напрягать тело и тянуться вперёд в направлении движения, увеличивая длину скольжения. Практически скольжения - основные упражнения для выработки рациональной рабочей позы пловца и оптимальных мышечных усилий, направленных на поддержание горизонтального положения тела.

Многие упражнения для освоения с водой («поплавок», «медуза», «звёздочка», погружения в воду с головой и др.) становятся ненужными после того, как дети научатся с головой погружаться в воду, всплывать, лежать на воде и т.д., и в дальнейшем не включаться в занятия. Умения же делать выдох в воду, открывать глаза в воде и выполнять скольжения навсегда в техническом арсенале спортсмена.

Подготовительные упражнения с водой можно разделить в зависимости от направленности их воздействия на пять подгрупп:

1. Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды.

Выполнение этих упражнений способствует:

- появлению уверенности в непривычных условиях водной среды;
- ознакомлению с плотностью, вязкостью, температурой воды;
- воспитанию чувства опоры о воду.

2. Погружения в воду с головой и открывание глаз. Освоение упражнений этой группы помогает:

- устранить инстинктивный страх перед водой;
- почувствовать выталкивающую подъёмную силу воды;
- научит открывать глаза в воде, улучшая тем самым ориентировку в ней.

3. Всплывания и лежания на воде. При помощи этих упражнений новички:

- знакомятся с непривычным для них состоянием невесомости;
- осваивают навык лежания на воде в горизонтальном положении.

4. Дыхание в воде. Обучаясь основам дыхания в воде и его вариантам (имеется в виду выработка ритмичного дыхания), занимающиеся осваивают:

- навык задерживать дыхание на вдохе;
- умение выполнять выдох-вдох и затем задержку дыхания на вдохе;

- выдох в воду.

5. Скольжения. Выполнение скольжений с различными положениями рук помогает освоить равновесие, обтекаемое положение тела в условиях, наиболее приближенных к плаванию.

Учебные прыжки в воду.

При обучении плаванию особая роль отводится изучению прыжкам в воду. Выполнение простейших прыжков помогает:

- быстрее освоиться с водой, чему способствует длительное погружение с головой;
- успешному освоению стартового прыжка, так как прыжки в воду служат подводными упражнениями для этого;
- последующему освоению прикладного плавания.

Прыжки в воду делают занятие плавания значительно эмоциональнее, интереснее. Дети любят прыгать в воду не меньше, чем играть. Это нужно иметь в виду при обучении плаванию детей в бассейнах, глубина которых не позволяет проводить игры и развлечения на воде. Прыжки в воду начинают разучивать на первых же занятиях плаванием (если бассейн в глубину достигает 110 - 120см.). Проводить обучение прыжкам в воду в глубоких бассейнах можно только после того, как дети научатся плавать.

Прыжки в воду проводятся как правило, в конце основной части занятия. Если занимающиеся освоили один или несколько прыжков, то урок можно начинать по команде преподавателя с прыжка в воду. При проведении прыжков необходимо соблюдать правила техники безопасности, прыжки выполняются только по команде тренера. Когда занимающийся после прыжка отплывает на безопасное расстояние, подаётся команда для очередного прыжка.

Следует иметь в виду, что трудность прыжка повышается с увеличением высоты. Сначала все простейшие прыжки выполняются с бортика бассейна. По мере овладения прыжком, высоту можно постепенно увеличивать (с бортика бассейна перейти на стартовую тумбочку).

Игры и развлечения на воде.

Широкое применение игр на занятиях с детьми является обязательным методическим требованием физического воспитания. При помощи игр решаются самые различные задачи:

- ✓ повторение и закрепление разученных ранее упражнений и движений;
- повышение эмоциональности на занятиях плаванием;
- ✓ укрепление контактов в коллективе, воспитание товарищества, чувства «локтя»;
- ✓ воспитание самостоятельности, инициативы, решительности.

При проведении игр обязательно соблюдение следующих методических требований:

- в каждой игре должна ставиться конкретная задача;
- игра должна быть посильной, соответствовать уровню подготовленности участников, оказывать положительное эмоциональное воздействие;
- игра должна способствовать проявлению активности, самостоятельности и инициативы участников.

Игры, которые применяются на занятиях, можно разделить на **три группы**:

1) Игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета:

проводятся с новичками во время первых занятий по обучению плаванию на материале упражнений для освоения с водой. Это могут быть игры в преодолении сопротивления воды, с погружением под воду, всплыванием, выдохом и открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием. Игры, не имеющие сюжета, просты и не требуют предварительного объяснения. К ним относятся все игры типа «Кто быстрее спрячется под воду», «У кого больше пузырей», «Кто дальше выполнит скольжение?». Участвуя в простейших играх, включающих элемент соревнования, каждый из новичков стремится быть первым среди выполняющих задание тренера. Это делает занятия более эмоциональными, повышает интерес детей к выполнению знакомых упражнений. Участие в таких играх воспитывает волевые качества.

2) Игры с сюжетом:

значительно сложнее игр, включающих элемент соревнования, и являются основным учебным материалом на занятиях плавания, для детей младшего школьного возраста. Их начинают применять после того, как новички освоятся с водой и будут уверенно чувствовать себя в новых условиях. Обычно сюжетные игры не требуют разделения участников на команды. Только в некоторых из этих игр необходимо разделение играющих на соревнующиеся группы, равные по силам. Перед игрой необходимо объяснить правила игры. К сюжетно-образным играм относятся: «Караси и карпы», «Поезд входит в тоннель», «рыбы и сети» и другие, а также большая группа игр типа «Убегай - догоняй» - с бегом и плаванием. Сюжетные игры представляют собой упрощённый вариант командных игр, поэтому результат действий каждого игрока необходимо обязательно оценивать. Успешному проведению игр в воде с детьми младшего школьного возраста помогает непосредственное участие в них тренера.

3) Командные игры:

являются наиболее сложными, в них играющие объединяются в равные по силам команды. Такие игры воспитывают чувство коллективизма, инициативность, быстроту ориентировки, умение взаимодействовать с товарищами. Они требуют проявления самостоятельности, достаточно развитых волевых качеств, умения управлять собой. Добровольное ограничение своих действий правилами игры воспитывает сознательную дисциплину, приучает к ответственности за свои поступки. Поведение каждого играющего контролируется тренером и товарищами, вызывает их одобрение или порицание. Игры в воде следует проводить систематически в процессе занятий, последовательно усложняя их с возрастом занимающихся и прохождением материала программы.

Игры и развлечения на воде включаются в конце основной части занятия и занимают 15-20мин, а иногда и больше, в зависимости от содержания игры и задач занятия (см. Приложение 1, 2, 3, 4, 5).

4.1.4. Комплексы общеразвивающих, подводящих и специальных упражнений.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

а). Кроль на груди

Упражнения для изучения движений ног и дыхания.

На суше. Сидя на краю скамьи или на полу в упоре руками сзади, ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты - в частом темпе выполнять движения ногами кролем под команду.

То же упражнение, но в положении лёжа на груди.

В воде. Сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду, оттянув носки, выполнять движения ногами кролем.

В положении на груди, взявшись за бортик или в упоре о дно бассейна, подтягивая к поверхности воды таз и пятки, оттянув носки, выполнять под команду движения ногами кролем в частом темпе, чтобы уменьшить амплитуду размаха ног и не сгибать их в коленных суставах

Плавание при помощи ног кролем с доской.

Скольжение с движением ногами кролем и различными положениями рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; вдоль бёдер).

Упражнения для изучения движения рук и дыхания

На суше. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, смотря прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра - выполнять круговые движения руками («мельница»).

Это же упражнение с резиновыми амортизаторами.

То же, но с остановкой и нажимами в начале, середине и конце гребка.

Согласование дыхания с движениями одной руки, как при плавании кролем; стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, с упором одной рукой в колено, другая находится у бедра (конец «гребка») - повернуть голову в сторону руки, вытянутой назад у бедра и посмотреть на неё. В этом же положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает «гребок» в положении у бедра.

Согласование дыхания с движениями руками, как при плавании кролем: стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, вытянув одну руку вперёд, другая находится у бедра - повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на неё. В этом положении сделать вдох и начать движение с одновременным выдохом.

В воде: Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, руки на коленях, лицо щекой лежит на воде - сделав вдох через рот, опустив лицо в воду и выполнить выдох.

Движения руками как при плавании кролем: стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, опустив плечи и подбородок на воду, одна рука впереди, другая сзади у бедра, глядя вперёд - выполнять гребки руками под живот, заканчивая их возможно более сзади.

То же упражнение, но в передвижении по дну.

Сделав вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду. В этом положении выполнить движения руками, как при плавании кролем.

Скольжение с движениями руками кролем. Согласование дыхания с движениями одной рукой, как при плавании кролем.

Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, касаясь плечами поверхности воды, с упором одной рукой в колено или взявшись за бортик, другая находится у бедра (конец гребка), повернув голову в сторону руки у бедра, лицо щекой лежит на воде - сделав вдох, начать движение рукой с одновременным выдохом в воду.

Согласование дыхания с движениями руками, как при плавании кролем. Исходное положение то же, что в предыдущем упражнении, но одна рука - в положении начала гребка впереди, другая - в положении конца гребка у бедра, голова повернута в сторону руки у бедра, лицо лежит на воде - сделав вдох, начать движения руками с одновременным выдохом.

То же упражнение, но продвигаясь по дну бассейна.

Попытки плавать кролем при помощи движений руками с поплавком между ногами в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

На суше. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, выполнить движения руками, как при плавании кролем с одновременным притопыванием ногами: на один гребок рукой - три удара ногами. Считать вслух «1; 2; 3. 1; 2; 3.»

То же упражнение, но в согласовании с дыханием. Движения руками и ногами должны быть подчинены ритму дыхания, поэтому рекомендуется выполнять упражнение под команду тренера - короткую «Вдох!» и продолжительную «Выдох!».

В воде. Плавание кролем с полной координацией на задержке дыхания.

Плавание кролем с попытками повернуть голову сделав вдох сначала 1 раз на несколько гребков, затем чаще. Сначала лучше дышать через два-три гребка, постепенно подводя очередной вдох под каждый гребок правой или левой рукой.

Плавание кролем с полной координацией.

б). Кроль на спине.

Упражнения для изучения движений ног и дыхания

На суше. В положении сидя на скамье выполнять движения кролем.

В воде. Сидя на бортике бассейна, оттянув носки и опустив ноги в воду, делать под команду и счёт движения ногами кролем.

Лёжа на спине, взявшись руками на ширине плеч за край бортика и с упором верхней частью спины в стенку бассейна, выпрямить напряжённое тело у поверхности воды. Под команду и счёт выполнять движения ногами кролем на спине.

Стоя на дне, руки вдоль туловища - согнуть ноги в коленных суставах и, оттолкнувшись, лечь на спину с последующими движениями ногами кролем. Во время плавания рекомендуется делать гребковые движения кистями рук типа «восьмёрки»

То же упражнение, но с вытянутыми вверх руками.

Упражнения для изучения движений рук и дыхания

На суше. Стоя, одна рука вверху, другая у бедра - выполнять круговые движения руками назад («мельница»)

То же, но лёжа вдоль скамьи.

В воде. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки впереди, с одновременным гребком двумя руками.

Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки впереди. Выполнить гребок одной рукой и вернуть её в исходное положение, затем сделать то же другой рукой. Упражнение можно варьировать, выполняя несколько гребков одной рукой, например: 2-3, затем то же другой. Во время упражнения движения ногами выполняются непрерывно.

Плавание на спине при помощи движений руками с поддерживающим средством между ногами (доской, поплавком.).

Упражнения для изучения общего согласования движений

На суше. Стоя, одна рука вверху, другая внизу у бедра - выполнять круговые движения руками назад («мельница») с притопыванием ногами - на один «гребок» рукой три шага ногами.

То же в согласовании с дыханием.

В воде. Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе. Это упражнение позволяет сосредоточить внимание на выполнении непрерывных круговых движений руками и плечами, обеспечивает лучшую плавучесть и высокое положение тела в воде.

Плавание на спине при помощи движений ногами, одна рука впереди, другая у бедра. Поменять положение рук: сделать гребок одной рукой и одновременно пронос другой. В этом положении продолжать движения ногами и снова поменять положение рук.

Плавание кролем на спине.

в). Дельфин - Двух-ударный

Упражнения для изучения техники дельфина.

Изучение движений ногами.

На суше. В положении стоя руки вверху как в основном положении выполнять пружинящие движения тазом вперёд-назад.

И.п. - упор стоя на коленях на мате или коврике тыльной поверхностью стоп вниз. Приподняв таз, оторвав колени от пола, покачивающие движения за счёт умеренного сгибания и разгибания ног в коленных суставах. При выполнении упражнения нужно опираться на руки и оттянутые носки ног. Это упражнение позволяет прочувствовать, как нужно опираться о воду стопами и голеньями.

И.п. - то же, опираясь на руки и тыльную поверхность стоп, оттолкнуться от мата стопами и приподнять таз вверх. Упражнение выполняется в быстром темпе 10-20 раз.

В воде. Лёжа на груди руки в основном положении выполнять движения ногами с раскачиванием таза вверх-вниз.

Нырание с помощью движений ногами дельфином, руки впереди и у бёдер.

Плавание дельфином с помощью движений ногами с доской.

То же, но без доски

Упражнение с помощью движений ног дельфином - движение руками брассом.

Изучение движений руками.

На суше. 1. И.п. - стоя на расстоянии вытянутых рук от стены, наклонившись вперёд, руки прямые. На счёт «раз» прямые руки пронести через стороны вперёд и жёстко поставить на стену, плечи при этом по инерции движутся вниз, затем пружинисто вверх; на счёт «два» руки срываются с опоры, выполняют «гребок» до бёдер и без остановки начинают пронос вперёд и т.д.

В воде. Стоя в наклоне на мелком месте у бортика бассейна, выполнить в воде описанное выше упражнение на суше.

В положении лёжа на груди, зацепившись ногами за сливное корытце или за разграничительную дорожку движения руками дельфином.

После скольжения выполнить 4-6 движений руками дельфином на задержке дыхания.

Плавание с помощью движений руками дельфином с дыханием (ноги поддерживаются поплавком).

Плавание с движениями руками дельфином и движениями ногами кролем.

Упражнения для изучения общего согласования движений

На суше. 1. И.п. - стойка ноги вместе, руки внизу. На счёт «и» ноги сгибаются в коленных суставах, прямые руки начинают подниматься через стороны вверх, на счёт «раз» - ноги энергично выпрямляются в коленных суставах и руки выносятся вверх; на счёт «и» - ноги снова сгибаются в коленных суставах и руки медленно начинают движение вниз, сгибаясь в локтевых суставах, на счёт «два» - снова выпрямляются ноги, руки выполняют «гребок» до бёдер и т. д.

В воде. Плавание ногами дельфином гребками одной рукой, другая вытянута вперёд. Сначала выполняется на задержке дыхания, затем с дыханием, как при плавании кролем на груди с поворотом головы в сторону гребущей руки. Надо следить за правильной координацией ударов ногами и движений руками. Первый удар имеет место во время входа руки в воду, второй совпадает с окончанием гребка. «Рабочую» руку можно менять через каждые 5-10 гребков, 25 или 50м. Это лучшее - упражнение для совершенствования координации движений в двух ударном дельфине, так как требует гораздо меньше затраты сил, чем плавание с полной координацией движений.

Плавание многоударным дельфином с заныриванием. После входа рук в воду они задерживаются в наплыве впереди, и пловец выполняет 2-4 движения ногами и туловищем, после чего руки делают гребок. В конце гребка выполняется вдох.

Плавание «раздельным» двух-ударным дельфином. Когда руки вытянуты вперёд после проноса - даётся пауза. В это время выполняется вдох, после чего голова опускается в воду.

Плавание «раздельным» дельфином. Когда руки закончат гребок у бёдер, даётся пауза. В это время выполняется вдох, ноги начинают замах для удара.

Плавание двух-ударным дельфином.

г). Брасс

Упражнения для изучения техники брасс

Изучение движений ног и дыхания.

На суше. Стоя боком к стене с упором в неё рукой, согнув одну ногу в коленном суставе, отведя голень в сторону и взявшись за стопу этой ноги рукой,

отпустить руку и сделать толчок ногой до соединения с другой. Как при плавании брассом; повернуться другим боком к стене и выполнить тоже другой ногой.

Сидя на полу или на краю скамьи, в упоре руками сзади, выполнять движения ногами как при плавании брассом; медленно подтянув ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу: развернуть носки в стороны; описать полукруг, соединить ноги и вытянуть их на полу. Затем пауза. *Методические указания:* ноги подтягивать к себе медленно и мягко, разводить носки в стороны резко и быстро; смыкание ног проводить в одно движение быстро и сильно, после чего следует большая пауза. Во время подтягивания и толчка ноги не отрывать от пола. Упражнение выполнять под счёт тренера: на счёт «раз» подтянуть ноги; на «и» развести носки ног в стороны; на счёт «два» сделать толчок; на счёт «три» - пауза (скольжение).

Лёжа на скамье, выполнять движения ногами с помощью партнёра как при плавании брассом. Во время упражнения партнёр стоит со стороны ног. Подтягивание производится самостоятельно, но в момент разведения носков в стороны партнёр берёт руками стопы и помогает принять нужное исходное положение перед толчком. Затем, не выпуская ног помогает правильно воспроизвести движение и соединить ноги.

То же упражнение, но без помощи партнёра.

В воде. Стоя лицом к стенке бассейна, взявшись руками за бортик, плотно прижавшись животом и бёдрами к стенке, присесть несколько раз и выпрямиться, разводя колени в стороны (они скользят по стенке).

Стоя боком к стенке бассейна, взявшись рукой за бортик, согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и взяться за голеностопный сустав этой ноги рукой (рука и нога одноимённые). Отпустить руку и сделать толчок одной ногой до соединения с другой, как при плавании брассом. Также выполнить другой ногой.

Лёжа на спине, взявшись руками за бортик, выполнять движения ногами как при плавании брассом. *Методические указания:* следить за правильным

положением тела во время выполнения упражнения: поднять таз выше к поверхности воды, колени развести в стороны на ширину плеч; перед толчком ногами делать остановку, фиксируя положение «носки в стороны».

Лёжа на груди, упираясь руками в дно или бортик бассейна, выполнять движения ногами брассом. *Методические указания:* при подтягивании ног колени разводить в стороны, выполнять толчок ногами в одно движение, после толчка сохранять длительную паузу (время «скольжения»), напрягая ягодицы и мышцы задней поверхности бедра, чтобы не утонули ноги.

Плавание при помощи ногами брассом с доской с задержкой дыхания, с произвольным дыханием и с выдохом в воду. *Методические указания:* для того, чтобы обеспечить длительное скольжение после толчка ногами, необходимо напрягать мышцы ягодиц и задней поверхности бедра и тянуться вперёд в направлении движения; подтягивание ног выполнять медленно и мягко; разворачивать носки в стороны быстро и энергично; толчок ногами выполнять сильно, но мягко.

Скольжение на груди с движениями ногами брассом на задержке дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.

Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, руки вдоль тела. Во время паузы - вдох, одновременно с толчком ногами - выдох.

Плавание брассом при помощи движений ногами, руки вытянуты вперёд или выполняют небольшие поддерживающие гребковые движения кистями. Во время скольжения или гребкового движения кистями рук - вдох, одновременно с толчком ногами выдох.

Изучение движений рук и дыхания.

На суше. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, вытянув руки перед собой, развести руки в стороны-вниз (сделать гребок), согнуть в локтевых суставах и прижать к туловищу, после чего выпрямить вперёд в исходное положение.

Движения руками брассом с резиновыми амортизаторами.

Упражнения 1 и 2, но с остановками рук впереди и «в середине гребка». Во время остановки сильно напрячь мышцы плечевого пояса и рук.

Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, вытянув руки вперёд, разводить руки в стороны-вниз и одновременно делать вдох, а во время выпрямления рук вперёд выполнять выдох

В воде. Стоя на дне бассейна, ноги на ширине плеч, наклонившись и вытянув руки вперёд, плечи и подбородок касаются воды - выполнять движения руками брассом, сначала стоя на месте, затем в передвижении по дну. *Методические указания:* следить чтобы при выполнении гребка угол между руками был не больше 90°; плечи и подбородок не отрывать от поверхности воды; выдерживать паузу в положении руки впереди; в конце гребка быстро опускать локти вниз.

Скольжение руками брассом на задержке дыхания, с произвольным дыханием, затем выдохом в воду.

Плавание брассом с отдельной координацией (когда руки заканчивают гребок, ноги начинают толчок) с дыханием через один-два цикла движений.

Плавание брассом со слитой координацией с произвольным дыханием и с выдохом в воду через один-два цикла движений.

Плавание брассом со слитой координацией.

Плавание на спине брассом.

Упражнения для изучения общего согласования движений

На суше. Из положения основная стойка, руки вытянуты вперёд - выполнить «гребок» руками и в конце его подтянуть одну ногу в исходное для толчка положение. Затем сделать толчок одной ногой брассом с одновременным выведением рук вперёд.

То же, но в согласовании с дыханием.

В воде. Плавание брассом с отдельной координацией на задержке дыхания и с произвольным дыханием.

Плавание брассом с укороченными гребками руками сначала с произвольным дыханием, затем с выдохом в воду.

Плавание брассом с отдельной координацией (когда руки заканчивают гребок, ноги начинают толчок) с дыханием через один-два цикла движений.

Плавание брассом со слитной координацией.

Плавание брассом на спине.

Упражнения для изучения техники стартов.

Старт из воды.

Взяться прямыми руками за край бортика, опереться ногами в стенку бассейна на 10-20см. ниже поверхности воды и принять положение группировки. Затем оттолкнуться ногами от стенки бассейна и сделать скольжение на спине, предварительно вытянув руки вперед под поверхностью воды.

То же, но кратчайшим путем провести руки вперед над водой.

То же, но одновременно с движением руками выполнить толчок ногами, после чего прогнуться в пояснице и войти в воду, сразу же приблизить подбородок к груди и направить кисти рук вверх, что обеспечит движение тела к поверхности воды.

Старт с тумбочки.

На суше. Из положения основной стойки согнуть ноги в коленных суставах и, выполнив мах руками и толчок ногами прыгнуть вверх, при этом руки выпрямлены, кисти соединены, голова между руками.

То же, но из положения группировки.

То же, но из исходного положения стартового прыжка.

Выполнить старт под команду.

В воде. Выполнить спад и прыжки в воду вниз головой.

Выполнить серию стартовых прыжков из разных исходных положений с целью поиска индивидуального стиля в соответствии с особенностями телосложения и физической подготовленностью спортсмена, а также его специализацией.

Выполнить серию стартовых прыжков по сигналу тренера.

Упражнения для изучения техники поворотов.

Плоский поворот на груди.

На суше. 1. Стоя лицом к стене на расстоянии 1-1,5м от неё, имитировать выполнение основных элементов поворота, подплыв к поворотной стенке и касание её рукой, группировку, вращение, постановку ног на стенку, вдох, отталкивание и скольжение.

В воде. 1. Выполнить основные элементы поворота: касание рукой стенки, группировку, вращение и постановку ног на стенку, вдох, отталкивание и скольжение - сначала с места, затем с подхода к стенке, с толчка и скольжения, с наплыва.

Поворот «маятником».

На суше. 1. Стоя лицом к стене на расстоянии одного шага с упором на неё ладонью правой руки, левая вытянута назад - принять положение группировки (стоя на одной ноге, согнуть правую ногу и прижать её колено к груди); согнуть правую руку и приблизить плечи к стене: оттолкнуться от стены рукой и поставить ногу на стену; соединить руки, оттолкнуться от стены и выполнить «скольжение».

В воде. Взявшись рукой за бортик бассейна, сгруппироваться и поставить ноги на стенку, другая рука вытянута вперёд - сделать вдох и одновременно с проносом руки над водой опустит лицо в воду; соединить кисти рук, толкнуться ногами и выполнить скольжение.

Выполнить поворот с подхода, с толчка и скольжения, с наплыва.

Плоский поворот на спине.

На суше. Выполнить имитацию основных элементов поворота с места и «наплыва»

В воде. Взявшись прямой рукой за сливной желоб, сгруппироваться и поставить ноги на стенку, повернувшись к ней лицом, другая рука вытянута назад - соединить руки впереди и выполнить толчок ногами и скольжение.

Выполнить поворот с толчка и скольжения, с наплыва.

Скоростные повороты.

Поворот кувырком вперёд.

На суше.

Кувырки вперёд и назад в группировке, с шага, с прыжка.

Кувырки вперёд и назад через плечо.

В воде.

Кувырки вперёд согнувшись и в группировке после толчка ногами от дна бассейна

То же, но через дорожку.

Вращения в группировке на груди и спине.

Кувырки вперёд в группировке и согнувшись, с полу винтом после скольжения и плавания кролем на груди.

Стоя лицом к стенке бассейна на расстоянии 0,5-1м от неё и оттолкнувшись от дна, выполнить кувырок вперёд с постановкой ног на поворотную стенку в положении на спине с последующим толчком от стенки и скольжением на спине.

То же, но подход к повороту выполняется с толчка от дна бассейна после гребка обеими руками до бёдер, затем поочерёдных гребков руками до бёдер и, наконец, с наплывом кролем с полной координацией.

После наплыва кролем выполнить кувырок вперёд с поворотом плечами относительно продольной оси в момент вращения. Толчок от стенки бассейна и скольжение производится на боку с переходом в положение на груди.

Закрытый поворот на спине.

В воде. Выполнить скольжение на спине, в конце которого сгруппироваться и, помогая себе руками, сделать поворот на 180°, пробрасывая согнутые ноги через сторону над водой.

То же, но при плавании с полной координацией.

Выполнить поворот у стенки бассейна со скольжения после толчка, с наплыва кролем на спине.

4.1.5. Программный материал для практических занятий на этапах спортивной специализации (УТ) и совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Совершенствование техники плавания.

Кроль на груди.

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

2. Ныряние в длину на 10 -20 м с помощью движений ногами кролем, руки впереди.

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

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

5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

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

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

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

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

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

11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперёд). 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 вперёд, другая у бедра. Сделать вдох в сторону

прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперёд 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 вперёд (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 движением ног дельфином.

18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперёд, 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 заданным темпом и скоростью, 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, приходящимся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений – 6-ти-, 4-рех-, 2-х-ударный.

25. Плавание кролем на груди в усложнённых 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 облегчённых 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 бёдер), а также с доской в руках.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука впереди на поверхности воды, другая - вверху.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука впереди по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречным маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

4. Ныряние в длину (6-8м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперёд, кисти вместе, голова затылком на руках.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бёдрами.

6. То же с лопатками.

7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчёркнуто длинного гребка руками до бёдер двумя руками одновременно.

8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперёд или прижата к бедру.

9. Плавание кролем на спине с «подменной» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнениям 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 вперёд, 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 заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движения.

17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

18. Плавание кролем на спине с лопатками 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 усложнённых 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 облегчённых условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Брасс.

1. Плавание (руки у бёдер или вытянуты вперёд) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без неё.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Ныряние на 10-12м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперёд.

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 счёт непрерывных движение ногами вниз брассом.

6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперёд и постепенно придаёт телу положение, близкое горизонтальному.

7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лёжа на груди, руки у бёдер, подбородок на поверхности воды.

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперёд.

9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты, (поплавок зажат между коленями).

10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бёдрами.

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 бёдер.

16. Ныряние брассом на 10-12м с полной координацией движений и длинным гребком до бёдер. используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

17. Плавание брассом, согласовывая, два гребка руками с одним гребком ногами.

18. Плавание брассом, согласовывая, два гребка ногами с одним гребком руками.

19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

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

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

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

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

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

25. Плавание брассом в облегчённых 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 впереди, одна впереди, другая у бедра; обе у бедра.

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

3. То же, но обе руки у бёдер. применяется в плавании на коротких отрезках.

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

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

6. Ныряние на 10-12м с помощью движений ногами дельфином.
7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бёдер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И.п. - руки у бёдер. 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 её вперёд; на третий и четвёртый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперёд; на второй - завершить пронос руки и вытянуть её вперёд; на третий начать пронос левой руки вперёд, на четвёртый - завершить его и вытянуть руки вперёд, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперёд, затем назад в и. п.
9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бёдрами, 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, вперёд, направо, вперёд 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 вперёд, в ритме двух-ударного 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 трёх различных вариантов движений руками; гребок левой рукой (правая вытянута вперёд), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперёд) и т. д. в ритме двух-ударной слитной координации.

20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остаётся 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 двумя руками, 3 гребка другой рукой.

22. Плавание дельфином в ритме двух-ударной слитной координации, но с остановкой рук у бёдер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бёдер, и поочерёдными гребками руками кролем в ритме слитного двух-ударного дельфина.

24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двух-ударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на два гребка руками) или обе (на три гребка руками) стороны.

25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бёдрами.

26. То же, но с касанием кистями бёдер.

27. Плавание дельфином в слитной двух-ударной координации с задержкой дыхания и дыханием на три цикла движений руками.

28. Плавание дельфином с заданным темпом и скоростью, акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

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

30. Плавание дельфином в облегчённых 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 полёта и входа в воду руками - постараться прыгнуть и выполнить скольжение как можно дальше.

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

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

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

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

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

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

11. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.

12. Прохождение отрезка 15м со старта под команду с фиксацией времени (по голове на 15-ти 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 вперёд и назад с полу винтами).

3. Выполнение поворота в обе стороны.

4. Два вращения с постановкой ног на стенку.

5. Выполнение поворотов во время плавания поперёк бассейна.

6. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, разбег по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

7. Проплыв на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5м 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.

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

условиях борьбы навыки, природные данные и от умения правильно распределить свои силы в заплыве.

Тактика пловца может быть пассивной или активной.

Пассивная тактика – это умышленное предоставление инициативы соперникам, чтобы в нужный момент самому предпринять решительные контрмеры. Наиболее характерный пример такой тактики - финишный рывок «из-за спины».

Активная тактика проявляется в навязывании соперникам действий, выгодных для себя. Она более разнообразна и осуществляется в виде вариантов изменения скорости плавания на дистанции.

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

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

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

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

Для спортивных соревнований характерны следующие разновидности тактики:

- Тактика завоевания 1-го места независимо от результата бывает целесообразна в финальных заплывах чемпионатов. В этом случае обычно применяются варианты с умышленным изменением скорости. Спортсмену,

обладающему высокой скоростью и умеющему хорошо финишировать, целесообразно продержаться сзади соперников, а затем сделать решающий рывок на финише. Если спортсмен уступает сопернику в скорости, но у него лучше финиш, то ему надо стараться не отстать от соперника на первой половине дистанции, чтобы к финишу сохранить преимущество.

- Тактика победы с высшим результатом встречается в соревнованиях с предварительными заплывами при ожидании в финалах высоких плотных результатов. Здесь возможны два варианта:

- 1) основные соперники уже стартовали и спортсмену известен их результат;
- 2) у стартующего спортсмена будут конкуренты в последующих заплывах, результаты которых ему не известны.

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

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

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

4.1.6. Программный материал для практических занятий на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Основным содержанием данного этапа является максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма пловца.

У большинства пловцов резко возрастает (до 70% и более) доля средств специальной подготовки в общем объёме тренировочной работы и достигают максимума параметры тренировочной работы, соревновательной практики. Максимальных величин достигают объёмы работы на уровне МПК (3-я зона), максимальной мобилизации анаэробного гликолиза (4-я зона).

Таблица 33

Упражнения для оценки выносливости пловцов, специализирующихся на различных дистанциях.

Дистан-ции	Тесты	Дистан-ции	Тесты
50 м	4 x 10 – 15м; 2 x 25м	400 м	8 – 12 x 50м; 6 – 10 x 100м; 200м + 100м + 50м + 50м
100 м	4 – 6 x 25м; 2 – 4 x 50м; 50м + 25м + 25м; 75м.	800 м	16 – 20 x 50м; 8–12 x 100м; 4–6 x 200м; 400м + 200м + 200м
200 м	8 – 12 x 25м; 4 – 6 x 50м; 100м + 50м + 50м	1500 м	8 – 12 x 50м; 6 – 10 x 100м; 200м + 100м + 50м + 50м

Ещё более выражены различия в тренировке спринтеров и стайеров. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

Количество макроциклов в течение года увеличивается до 4-5, а период непосредственной подготовки к главным соревнованиям года приобретает черты отдельного макроцикла. Существенно сокращаются подготовительные периоды (в особенности их общеподготовительные этапы) и возрастает продолжительность соревновательных.

В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов (всего за год: 50-60 соревнований, 90-120 стартов).

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

Техническое совершенствование пловцов на данном этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых – применение кино- и видео-техники.

4.1.7. Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок.

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жёстко и прочно закреплённый навык становится препятствием для спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения всё новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определённые комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

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

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

Средства и методы развития выносливости.

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на V зон преимущественной направленности тренировочного воздействия (Таблица 33). Основным критерием для разграничений нагрузки является относительная мощность выполнения упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина 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 детской спортивной школе плавания целесообразно ориентироваться на виды выносливости, что соответствует медико-биологической классификации, но с учётом специфики плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. Упражнения могут считаться чисто алактатными при продолжительности менее 10 сек. Таких упражнений в спортивном плавании мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 сек. Поэтому V зону называют смешанной зоной алактатно-гликолитической. В ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время её выполнения взаимосвязаны довольно тесно, что даёт возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности частоты пульса. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции.

Таблица 33

Зоны тренировочных нагрузок в плавании.

Зона	Направленность тренировочного	Классификация
		Развитие скорости

V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Скоростная выносливость
IV	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость - 2
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость - 1
I	Аэробная	

Упражнения IV зоны в классификации часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для пловцов, выступающих на дистанциях 100 и 200м, но для спринтеров, выступающих на 50 м, средневики и стайеров (800-1500м) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической. В (табл. 34) указаны средние значения параметров, по которым классифицируются тренировочные упражнения в плавании. Пульсовые критерии зависят от возраста. В (табл. 35) приведены примерные значения пульсовых режимов для пловцов различных возрастных групп.

Таблица 34

Средние значения параметров, определяющих зону тренировочных нагрузок.

Зона	Предельное время работы	Пульсовой режим	Уровень молочной кислоты, ммоль/л	Примерная длина дистанции, м.
V	Менее 30 сек	Пульс не учитывается	Не учитывается	10-50
IV	0.5-4.5мин	4	9 и более	50-400
III	4.5-15мин	3	6 - 8	400-1200
II	15-30мин	2	4 - 5	1200-2000
I	Более 30мин	1 - 2	Менее 4	Более 2000

Необходимо отметить, что значения параметров в таблицах 24 и 25 усреднённые, и при определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст занимающихся. На определение пульсовых режимов в некоторой степени влияет индивидуальный максимум ЧСС.

Таблица 35

Значения ЧСС (уд/мин) для пульсовых режимов.

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155 - 170	170 - 185	185 - 200	Свыше 200

12-13	150 - 160	160 - 170	170 - 190	Свыше 190
14-18	140 - 150	150 - 165	165 - 185	Свыше 185

Краткая характеристика упражнений.

Узона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия).

Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4сек. и удерживается до 6-8сек. При работе продолжительностью до 10сек. эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит ёмкость алактатной системы (т. е. запасы креатинофосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10; 15; 25м) и скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны как правило не учитывается.

Для развития СкВ используются отрезки от 10 до 25м с количеством повторений от 2 до 16, а при одно-, двух- или трёх - разовой повторной работе с интервалом 1-2 мин - отрезки до 50м. рекомендуется проводить развитие СкВ у юных пловцов с обязательным контролем темпа и шага гребковых движений.

IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия).

Упражнения с длительностью работы от 0.5 до 4.5 мин главным образом выполняются за счёт анаэробного гликолиза, причём до 1 мин ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше - ёмкость (общее количество лактата). Соответственно можно выделить подзоны «максимального уровня гликолиза» и «лактатной толерантности».

Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является главным звеном в системе подготовки пловцов и направлено на повышение способности к удержанию оптимального соотношения темпа и

шага плавательных движений по мере утомления. Упражнения выполняются в IV пульсовом режиме.

Основой для развития АГВ является плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100м) отрезках с интервалами отдыха, в 1.5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий. Для стайеров это серии типа 1- 3х(4-6х100) с инт. 5-20сек., 1-3х(4х150) с инт. 5-10сек., отдых между сериями 5-10мин.

Для средневикиков и спринтеров это серии типа 1-2х(3-4х100); или 4-8х50 с инт. 5-15сек. 1- 5х(4х25) с инт. 5-10сек.; отдых между сериями 3-7мин. Упражнения типа «дробных» серий в малых объёмах могут включаться в тренировку мальчиков и девочек 12-14 лет.

Для юных спортсменов 8-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50-200м, а также проплыв «коротких» серий (4-6 отрезков по 25-50м. или 2-4 отрезка по 100м).

III зона (смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия)

Работа продолжительностью от 4 до 15 мин происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процесса и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного распределения упражнений можно выделить две подзоны - анаэробно-аэробную (от 4 до 8мин) и аэробно-анаэробную (от 8-15мин).

Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. За выносливостью к работе такого рода в плавании закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2).

Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме. Средствами развития БВ-2 у юных спортсменов в пре-пубертатном возрасте

могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильно пересечённой местности. Основной формой развития БВ-2 становится плавательная подготовка. Используются упражнения в плавании кролем на груди и дельфином. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений 2-6х (300-600м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3,5,7,9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25-200м.

Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 8-11 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-100м), так как на более длинных отрезках они ещё не в состоянии удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в общем объёме плавания повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жёстких режимах (III пульсовой режим, паузы отдыха между отрезками в сериях 5-20сек.). Упражнения III пульсового режима в определённой степени способствуют повышению у юных спортсменов и анаэробно-гликолитической производительности, особенно при «гипоксическом» варианте выполнения упражнений. В то же время применение упражнений III пульсового режима при работе с подростками требует осторожности, так как большие объёмы таких нагрузок могут вызвать у них перенапряжение миокарда и центральной нервной системы.

Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных пловцов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например: 15х100м в виде: 3х100м с интенсивностью 50% от максимальной скорости + 3х100м с интенсивностью 80-85%+3х100м с интенсивностью 85-90%. Нужно иметь в виду, что постепенное повышение скорости работы является важнейшим условием МПК. Поэтому методическим правилом выполнения тренировочных серий для развития БВ-2 является удержание и даже некоторое

повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в III пульсовом режиме. Таким образом, параллельно с задачами функциональной подготовки будут решаться задачи тактической подготовки - отработка оптимального с точки зрения физиологии варианта преодоления длинных и средних дистанций (с равномерной и постепенно возрастающей скоростью).

II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия).

Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин (последнее значение примерно соответствует ПАНО).

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в пре- пубертатном и пубертатном возрасте - базовая выносливость - 1 (БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы ОРУ при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе со спортсменами. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях 800-2000м, низко интенсивную интервальную тренировку как на средних дистанциях, так и на коротких отрезках (50-600м) в пульсовых режимах I и II. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная форма тренировки для юных спортсменов 8-11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более старших

возрастных категориях интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объём работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, как с полной координацией движений, так и при плавании с помощью ног или рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК; базовая выносливость - 2, (БВ-2).

Зона (аэробная направленность воздействия).

Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3 часов и более), так как её интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а в остальное время - в качестве компенсаторного плавания. В тренировке стайеров и пловцов марафонцев (на открытой воде) эти нагрузки играют важную роль.

Развитие аэробной выносливости к длительной мало интенсивной работе в зоне до пороговых скоростей проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I пульсовом режиме. Средствами развития аэробной выносливости также могут быть тренировочные занятия в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексы ОРУ. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000м, низко интенсивную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000м) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению ПАНО (тренировка на уровне анаэробного обмена).

Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов, то должны изменяться в определённой степени средства

тренировки, используемые для развития отдельных видов выносливости. Это прежде всего касается длины используемых отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объёмов плавания с полной координацией и по элементам.

4.2. Учебно-тематический план.

Таблица 36

Этап спортивной подготовки (мин)	Темы по теоретической подготовке	Объем времени (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки: всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: ≈ 360/600	История возникновения вида спорта и его развитие.	≈ 60/60	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	≈ -/60	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физ.культурой и спортом.	≈ 60/60	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма. Профилактика заболеваний.	≈ -/60	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.	≈ 60/60	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	≈ 60/60	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈ 60/60	март	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.
	Режим дня и питание Обучающихся.	≈ -/60	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	≈ -/60	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Основы Законодательства физической культуры и спорта	≈ 60/60	июнь	Законы о физической культуре и спорте РФ. Конституция РФ о физической культуре и спорте.
Этап спортивной специализации (УТ): всего на учебно-тренировочном этапе до 3-х лет обучения/ свыше 3-х лет обучения: ≈ 960/1320	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 120/120	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 120/120	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/120	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 120/120	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 60/60	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 60/60	февраль	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 120/120	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 120/120	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	≈120/120	май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Основы Законодательства физической культуры и спорта.	≈ 60/120	июнь	Законы о физической культуре и спорте РФ. Конституция РФ о физической культуре и спорте.
	Восстановительные средства и мероприятия	≈ -/240	июль-август	Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ); Этап Высшего спортивного мастерства (ВСМ): всего: ≈ 1440	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 120	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ Недотренированность	≈ 120	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 120	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	февраль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Режим дня и питание	≈ 120	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Правила вида спорта	≈120	апрель	Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Нормативная база.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 120	май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Основы Законодательства физической культуры и спорта.	≈ 120	июнь	Законы о физической культуре и спорте РФ. Конституция РФ о физической культуре и спорте.
	Восстановительные средства и мероприятия	≈ 240	июль-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях данного вида спорта и его спортивных дисциплин. Реализация Дополнительных Образовательных Программ (ДОП) спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

При формировании ДОП спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана, учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничиваются при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную команду субъекта РФ по виду спорта «плавание», участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня Всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации ДОП спортивной подготовки.

6.1. Кадровые условия реализации программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

6.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры) наличия:

- 1) плавательного бассейна (25 или 50 м);
- 2) тренировочного спортивного зала;
- 3) тренажерного зала;
- 4) раздевалок, душевых;

5) 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» СТО))» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- б) обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;
- 7) обеспечения спортивной экипировкой;

- 8) обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- 9) обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- 10) медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требование к инвентарю, экипировке и оборудованию.

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем за счет средств, выделенных СШ №3 на выполнение государственного задания на оказание услуг (работ) по спортивной подготовке.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных пловцов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию (Таблица 36), а также спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование (Таблица 37). Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Таблица 36

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 четырех стрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

Таблица 37

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ		ССМ		ВСМ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Гидрокостюм стартовый (жен)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2	Гидрокостюм стартовый (муж)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Купальник (женский)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5	Носки	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6	Кроссовки спортивные	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7	Очки для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8	Плавки (мужские)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

11	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

6.3. Иные условия реализации ДОП спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоёмкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объём времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп:

- ДОП спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год;
- учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса);
- при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом;
- продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации ДОП спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:
 - на этапе начальной подготовки – 2-х часов;
 - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов;
 - на этапе высшего спортивного мастерства - 4-х часов.

В часовом объёме учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейские практика.

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

6.4. Информационно - методические условия реализации Программы.

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

1. <http://www.minsport.gov.ru/>-Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/>-Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/>-Всемирное антидопинговое агентство;
4. <http://www.roc.ru/>-Олимпийский комитет России;
5. <http://www.olympic.org/>-Международный Олимпийский комитет;
6. <http://www.fina.org/>-Международная федерация плавания;
7. <http://www.len.eu/>-Европейская лига водных видов спорта;
8. <http://www.russwimming.ru/>-Всероссийская федерация плавания;
9. <https://urait.ru/book/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-433223> вкладка
Дополнительные материалы;
10. <https://youtu.be/KTry2NmLHSI> «Итоговый фильм "мечта побеждать»;
11. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.

Список литературных источников:

1. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов, А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2006.
5. Граховская, А.В. Алгоритм первичного психологического отбора детей для занятий спортом: выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация)/А.В. Граховская; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург, 2019. - Электрон. дан. (1 файл).
6. Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.
7. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
9. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003. - 863 с.
11. Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М.: Физическая культура, 2010. - 47 с.
12. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993. - 234 с.
13. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. - М., Советский спорт, 2004.-216 с.

14. Плавание: Учебник//Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 495 с.
15. Плавание: Учебник для ВУЗов/Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. - М., Физкультура и спорт, 2001.
16. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
17. Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся: учебное пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура»/Е.В. Ивченко[и др.]; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург. - СПб., 2014. - 122 с.
18. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. - М.: Сов. спорт, 2013. - 1048 с.
19. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
20. Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенез / Т.С. Тимакова: методическое пособие. - М., «Симилия», 2006. - 132 с.
21. Хвацкая, Е.Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Е.Е. Хвацкая; Санкт- Петербургский государственный университет. - СПб., 1997. - 18 с.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

1. «Кто выше?»

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись от дна ногами, а от воды руками, выпрыгивают из неё как можно выше.

2. «Полоскание белья».

Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперёд (ноги на ширине плеч, руки прямые опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочерёдные движения руками в разных направлениях: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх.

3. «Переправа».

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала передвигаются медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал» по мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

4. «Лодочка».

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу – это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «1, 2, 3 – вот на место встали мы» играющие спешат занять места у причала.

5. «Карусель».

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите» Движение

по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игра возобновляется в другую сторону.

6. «Рыбы и сеть».

Играющие располагаются в произвольном порядке — это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив руки на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы. Основные правила игры:

«сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки; «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой;

«рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т. е. в круг, образованный руками водящих; победителями считаются те, то к концу не попал в «сеть».

7. «Караси и карпы».

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», другой - «карпы». Как только ведущий произнесёт: «караси», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «караси» или «карпы». Подсчёт пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Игры с погружением под воду с головой и открыванием глаз в воде.

1. «Кто быстрее спрячется под водой?».

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают под воду так, чтобы скрылась под водой голова.

2. «Хоровод».

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются под воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратную сторону.

3. «Морской бой»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, лицом друг к другу (на расстоянии 1м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать друг друга в лицо водой. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

4. «Жучок-паучок».

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок- паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося слова: «Жучок- паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь под воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

5. «Лягушата».

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

6. «Насос».

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

7. «Спрячься».

Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечёвкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая её). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

8. «Водолазы».

Вариант 1. Играющие достают со дна бассейна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

9. «Охотники и утки».

Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него — «утки». Перебрасывая друг другу мяч, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 минуты, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

10. «Поезд в туннель».

Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди — это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, — это «туннель». Изображающие «вагоны» поочерёдно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошёл через «туннель», игроки, изображающие «туннель», заменяются игроками из числа «вагонов».

Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии.

11. «Утки-нырки».

На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочерёдно ныряют в обруч, под дорожкой и т. д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», даётся команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех станциях.

Игры с всплыванием и лежанием на воде.

1. «Винт».

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

2. «Авария».

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспелет помощь».

3. «Слушай сигнал».

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая наименьшее количество ошибок.

4. «Пятнашки».

Водящий (пятнашка) старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, то становится «пятнашкой».

5. «Кто сделает кувырок».

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперёд через разграничительную дорожку. Затем даётся команда выполнять кувырки назад.

Игры с выдохами в воду.

1. «У кого больше пузырей?»

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т. е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох.

2. «Ваньки-встаньки».

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, погружаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнёры выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

3. «Фонтанчики».

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой — «вдох» или продолжительной «выдох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочерёдных вдохов и выдохов. Побеждает тот, чей фонтанчик бьёт сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

4. «Качели».

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочерёдно наклоняясь вперёд и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнёров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох.

5. «Кто победит?»

Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришёл первым к финишу и на протяжении всей дистанции выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20м от места старта.

Игры со скольжением и плаванием.

1. «Кто дальше про скользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

2. «Стрела».

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперёд, как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая про скользит дальше всех.

3. «Торпеды».

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывёт дальше.

4. «Ромашка».

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 сек. играющие меняются местами.

5. «Кто выиграл старт?»

Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в стенку бассейна. По предварительной команде ведущего «на старт!» они поднимают руки вперёд-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «марш!» выполняют старт в воду с последующим скольжением или скольжением с движениями ногами кролем.