

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Спартак»
(МБУДО «СШ «Спартак»)
г. Вологда

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 3 от 27.12.2024 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «СШ «Спартак»
Г.А. Ушаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ПЛАВАНИЕ»

Срок реализации программы по этапам спортивной подготовки:
Этап начальной подготовки - 2 года.
Учебно- тренировочный этап - 5 лет.
Этап совершенствования спортивного мастерства - 3 года.

Разработчики программы:

1. Инструктор-методист МБУДО «СШ «Спартак» - О.М. Соколова
2. Тренер-преподаватель МБУДО «СШ «Спартак» - С.А. Харин

г. Вологда
2024 год

Содержание:	Стр.
Пояснительная записка	3
1. Общие положения:	3
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта.	3
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающая:	5
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.	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3. Медицинские требования к обучающимся по дополнительной образовательной программе	7
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7-12
2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	12-28
2.6. Календарный план воспитательной работы.	28-31
2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	31-36
2.8. Планы инструкторской и судейской практики.	36-37
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	37-40
3. Система контроля:	40
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	40
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	41
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	42-46
4. Рабочая программа по виду спорта «плавание», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.	46-86
4.1. Структура тренировочного процесса на ЭНП	87-89
4.2. Структура тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации)	89-91
4.3. Структура тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства	91-92
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание»	92
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия	92-96

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание - один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях. Плавание - циклический вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Плавание - один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связанный с трудовой деятельностью отдельных профессий. Код вида спорта плавание: 007 000 1 6 1 1 Я. Спортивное плавание - олимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое покрытие определённого расстояния, не нарушая при этом техники способа плавания, который используется. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в спортивных и образовательных школах. Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. В настоящий момент Олимпийская программа по плаванию в 50-метровом бассейне включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 у женщин):

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

В олимпийскую программу с 2008 года включено марафонское плавание на открытой воде на дистанции 10 км. Как вид спорта плавание выделяет свои спортивные дисциплины - составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее - Программа) определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «плавание». Программа составлена на основании Федерального закона РФ от 30.04.2021 № 127-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» (приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 г. № 1004).

В Программе предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства пловцов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Изложенный в Программе материал объединён в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- обучение технике плавания, подготовка квалифицированных юных спортсменов.

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «плавание» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивной школе «Спартак» (далее - учреждение).

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки - 2 года,
- учебно- тренировочном этапе - 5 лет,
- спортивного совершенствования - 3 года.

1.2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004 (далее - ФССП);

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

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности, перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.

Результатом прохождения спортивной подготовки является:

1. На этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о спорте, в том числе о виде спорта «плавание»; формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «плавание»; повышения уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «плавание»; повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающегося; ознакомление с правилами безопасности при занятиях видом спорта «плавание»; формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность; соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания; овладение навыками само-регуляции и самоконтроля; овладение навыками учета тренировочных нагрузок и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с применением цифровых технологий; приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях; овладение основами теоретических знаний о виде спорта «плавание»; знание антидопинговых правил; укрепление и сохранение здоровья.

Выполнение необходимых требований для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства: формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; развитие духовно-нравственных качеств и этических качеств обучающегося, воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; развитие и совершенствование навыков само-регуляции и самоконтроля; повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; повышение уровня функциональных возможностей организма; формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием цифровых технологий, а также требований мер безопасности; приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи; выполнение плана индивидуальной подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях; достижение (подтверждение) уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), соответствующего требованиям ФССП по виду спорта «плавание» на данном этапе подготовки; приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «плавание»; знание антидопинговых правил; выполнение необходимых требований для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для вида спорта «плавание»			
Этап начальной подготовки	2	7	от 15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	от 12

Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	от 7
--	---	----	------

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом, при комплектовании групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

Прием осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по виду спорта «плавание». Для проведения индивидуального отбора поступающих Организация проводит тестирование. Прием поступающих осуществляется на основании решения приемной комиссии, формируемой и действующей в соответствии с регламентом, утверждаемым локальным нормативным актом Организации.

2.2. Объем Программы спортивной подготовки.

Спортивная подготовка, как правило, является многолетним круглогодичным процессом, который, включает в себя большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса, постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких объемов тренировочных нагрузок, повышение специальной подготовленности за счёт широкого использования различных тренировочных средств. Общий годовой календарный график в соответствии с Программой составляет 52 недели.

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

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

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Объемы максимальных тренировочных нагрузок на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
Количество часов в неделю	6	8	12	12	14	16	18	20	22	24

Общее количество часов в год	312	416	624	624	728	832	936	1040	1144	1248
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------

2.3. Медицинские требования к обучающимся по Программе спортивной подготовки.

Для прохождения обучения по Программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «плавание». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, не имеющий допуск к тренировочным занятиям, соревновательным мероприятиям не допускается.

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Основные формы обучения, применяющиеся при реализации Программы в Организации являются: групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные занятия; работа по индивидуальным планам; самостоятельная работа; тренировочные сборы; участие в соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные).

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы).

Непрерывность освоения обучающимися образовательной Программы в каникулярный период может обеспечиваться Организацией следующим образом:

- в спортивно - оздоровительном лагере;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательной организацией;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам.

На тренировочных сборах в спортивных лагерях, организуемых во время каникул, обучающиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта (футбол, настольный теннис, гимнастика, легкая атлетика, гребной спорт, велосипед и др.) Также не прекращаются, занятия по плаванию. Учебно-тренировочные сборы имеют продолжительность от 14 дней до 21 дня и должны заканчиваться как минимум за 1 неделю до основных соревнований.

Таблица № 3

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

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.4.3. Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях для обучающихся:

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

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

Таблица № 4

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «плавание»					
Контрольные	1	3	4	6	8
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4
Всего:	1	4	8	12	14

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

План физкультурных и спортивных мероприятий сформирован спортивной школой на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских, региональных спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации муниципального образования.

Таблица № 5

План физкультурных и спортивных мероприятий на 2025 год

№ п/п	Наименование соревнования	Возрастная категория участников	Месяц	Место проведения	Тренер команды
1	Областные соревнования по плаванию "Крещенские морозы 2025"	1 гр.: 2009 г.р. и старше - мужчины и женщины; 2 гр.: 20010- 2011 г.р. - юниоры и юниорки; 3 гр.: 2012- 2014 г.р. - юноши и девушки; 4 гр.: 2015- 2016 г.р. - юноши и девушки;	январь	г Великий Устюг	Харин С.А.
2	Региональный Турнир	1 группа - мужчины и женщины -	февраль	г	Агафоно

	по плаванию им. Адмирала флота Ф.Ф. Ушакова	2009 г.р. и старше (не ниже II разряда) 2 группа - юноши и девушки - 2010-2011 г.р. (не ниже III разряда) 3 группа - юноши и девушки - 2012-2014 г.р. (не ниже III разряда)		Рыбинск	в И.Ю.
3	Кубок города Вологды по плаванию, 1 этап	1 гр.: 2008 г.р. и старше (юноши, девушки); 2 гр.: 2009-2010 г.р. (юноши, девушки); 3 гр.: 2011-2012 г.р. (юноши, девушки) 4 гр.: 2013 г.р. (юноши, девушки)	1 этап - февраль; 2 этап - май; 3 этап - сентябрь; 4 этап - декабрь	г Вологда	Агафоно в И.Ю.
4	Областные соревнования по плаванию на призы АУ ДО ВО «СПОР «ВИТЯЗЬ»	1 гр.: 2012-2013 г.р.; 2 гр.: 2014-2015 г.р.; 3 гр.: 2016 г.р.;	февраль	г Вологда	Харин С.А.
5	Чемпионат и первенство Вологодской области по плаванию	К участию в чемпионате допускаются мужчины и женщины (2011 г.р. и старше). К участию в первенстве допускаются юниоры 16-18 лет (2007-2009 г.р.), юниорки 16-18 лет (2007-2009 г.р.), юноши 14-15 лет (2010-2011 г.р.), девушки 14-15 лет (2010-2011 г.р.). Отбор на II этап VI летней Спартакиады молодежи России 2025 года проводится из спортсменов возр. группы: юниоры и юниорки (2007-2009 г.р.)	февраль	г Вологда	Секушин Ю.В.
6	Всероссийские соревнования по плаванию "Мэд Вейв Классик" 2 этап	юниоры и юниорки; юноши и девушки	март	Московс к. Обл., г. Руза	Секушин Ю.В.
7	Чемпионат и первенство СЗФО по плаванию	юниоры и юниорки; юноши и девушки	март	г Кингисе пп	Харин С.А.
8	Областной этап Всероссийских соревнований по плаванию "Веселый дельфин"	юноши и девушки	март	г Вологда	Харин С.А.
9	Турнир по плаванию, посвящённый памяти тренера по плаванию Г.А. Козлова и МС по плаванию Л.П. Смирновой	мальчики и девочки, юноши и девушки, юниоры и юниорки	апрель	г Вологда	Харин С.А.
10	Первенство России по плаванию среди юношей и девушек	юноши и девушки	апрель	г Саранск	Секушин И.Ю.
11	Межмуниципальный турнир по плаванию "Сухонский вызов	1 гр.: 2008 г.р. и старше (юноши, девушки); 2 гр.: 2009-2010 г.р. (юноши,	май	г Великий Устюг	Харин С.А.

	2025"	девушки); 3 гр.: 2011-2012 г.р. (юноши, девушки) 4 гр.: 2013 г.р. (юноши, девушки)			
12	Чемпионат и первенство Вологодской области по плаванию на кубок "Деда Мороза"	юноши и девушки, юниоры и юниорки	сентябрь	г Великий Устюг	Харин С.А.
13	Чемпионат и первенство Северо-Западного федерального округа по плаванию	юниоры и юниорки; юноши и девушки	октябрь	г Кингисепп	Харин С.А.
14	Классификационные соревнования по плаванию	юноши и девушки, мальчики и девочки	ноябрь	г Вологда	Харин С.А.
15	Фестиваль по плаванию на призы Деда Мороза	юноши и девушки, мальчики и девочки	декабрь	г Вологда	Секушин Ю.В.

2.4.4. Иные виды (формы) обучения - самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

Самостоятельная подготовка выполняется либо во время учебных занятий в присутствии тренера-преподавателя, либо в период отсутствия тренера-преподавателя по индивидуальным учебным планам самостоятельной работы при ведении обучающимися дневника выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает в себя работу с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами, таблицами, схемами, рисунками, диаграммами, текстами и пр., обработку информации, выполнение заданий и физических упражнений, проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя, управление группой (подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок), изучение правил соревнований, выполнение обязанностей судьи, секретаря соревнований, использование и ремонт спортивного и специального оборудования, инвентаря и спортивной экипировки и др. Самостоятельная работа в каникулярное время выполняется по планам индивидуальной работы, составленными тренерами-преподавателями.

Инструкторская практика.

Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;
- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование навыков наставничества;
- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;
- формирование склонности к педагогической работе

Судейство в плавании - сложный процесс, требующий от судьи хороших знаний, умений и достаточного практического опыта. Для успешного судейства соревнований требуется предварительная подготовка к конкретному соревнованию. С этой целью для судейских бригад устраивается специальный семинар или инструктаж, где проводится пробное судейство по бригадам, судья обязан хорошо знать, что он должен судить, а также правила соревнований и дополнительные указания главного судьи. Подготовка судей по плаванию осуществляется через теоретические занятия, судейские семинары, которые включают исторические сведения о развитии плавания, анализ действующих

классификационных программ, вопросы гигиены спортсменов и врачебного контроля, сведения об организации, проведении и правилах соревнований, а также практическое судейство физкультурных мероприятий. В период обучения на этапе спортивной специализации обучающиеся изучают правила судейства соревнований, оказывают помощь в проведении соревнований на уровне учреждения и за период обучения должны:

- освоить методику судейства физкультурных состязаний и соревнований по плаванию на различных должностях; правильно ее применять в практическом судействе,
- знать должностные обязанности спортивного судьи,
- знать этику поведения спортивных судей,
- освоить квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья по плаванию»,
- исполнять функции секретаря соревнований,
- осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, предотвращать ситуации, которые могут повлечь искажение результатов соревнований,
- принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты соревнований и борьбе с ним,
- исполнять обязанности спортивного судьи в опрятной судейской форме, установленной правилами вида спорта.

Качество судейства постоянно контролируется главным судьей и его заместителями. Спортивный судья должен хорошо знать технику видов плавания, разбираться во всех тонкостях правил соревнований, быть достаточно организованным, собранным, внимательным и обладать хорошей зрительной памятью

2.5. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебный план Организации (далее - учебный план) составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах), определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки. Учебный год в учреждении начинается с 1 января. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу спортивной подготовки, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации. Индивидуальный отбор поступающих с целью зачисления лиц, обладающих способностями в спорте, необходимыми для освоения Программы, проводится в форме тестирования по нормативам общей и специальной физической подготовки (смотри таблицы № 23,24,25). Отбор осуществляется ежегодно в учебные группы не позднее 15 февраля текущего года. Прием нормативов каждого поступающего оформляется протоколом, который хранится в личном деле поступающего в спортивную школу. В конце учебного года (в декабре) проводится промежуточная аттестация обучающихся. Формой аттестации является тестирование по выполнению контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также теоретической подготовке. На основании промежуточной аттестации производится перевод обучающихся на следующий год обучения. Для тестирования пловцов по этапам и годам обучения используются контрольно-тестовые упражнения из федеральных стандартов спортивной подготовки по плаванию. Итоговая аттестация показывает уровень достижения прогнозируемых результатов и проводится в конце последнего года обучения.

Учебный план является неотъемлемой частью программы, определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении и включает в себя:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях,

самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;

- расписание учебных занятий, утверждается ежегодно приказом директора учреждения.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «плавание» представлен в таблице № 6

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта «плавание»

		Этапы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	12	12	14	16	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (минимальное кол-во человек)									
		от 15	15	от 12	12	12	12	12	от 7	7	7
1.	Общая физическая подготовка	162	216	287	275	313	266	309	239	226	200
2.	Специальная физическая подготовка	67	96	169	175	251	319	398	516	612	730
3.	Спортивные соревнования	-	4	12	19	22	83	84	94	114	125
4.	Техническая подготовка	58	71	112	125	98	97	89	87	77	60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	17	25	12	15	33	19	41	45	51
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	6	14	17	18	21	24	33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	8	9	8	11	11	13	35	37	38
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	6	6	7	9	11
Общее количество часов в год:		312	416	624	624	728	832	936	1040	1144	1248

Таблица № 7

Примерный план-схема годичного цикла на этапе начальной подготовки 1 года обучения

№ п/ п	Виды подготовки и мероприятия	Недельная нагрузка в часах												
		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого за год
1.	Общая физическая подготовка	14	14	12	14	12	14	14	14	12	14	14	14	162
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	7	5	7	5	5	5	7	6	5	5	67
3.	Спортивные соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	58
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	15
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2				2				2				6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2					2				4
	Итого часов	26	25	25	28	27	25	26	25	29	26	25	25	312

Таблица № 8

Примерный план-схема годовичного цикла на этапе начальной подготовки 2 года обучения

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах												
		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого за год
1.	Общая физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
2.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
3.	Спортивные соревнования		1		1			1		1				4
4.	Техническая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	71
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	17
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2		2		2				2				8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2					2				4
	Итого часов	35	34	35	37	35	33	35	34	38	34	33	33	416

Таблица № 9

Примерный план-схема годовичного цикла на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах												
		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого за год
1.	Общая физическая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	23	24	24	24	287
2.	Специальная физическая подготовка	13	14	14	14	14	14	14	14	16	14	14	14	169
3.	Спортивные соревнования		2	2	2		2	2	2					12
4.	Техническая подготовка	9	10	9	10	9	10	9	10	9	9	9	9	112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	25
6.	Инструкторская и судейская практика			1	1		1	1	1	1				6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3				3				3				9
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2					2				4
	Итого часов	51	52	52	55	52	53	53	53	56	49	49	49	624

Таблица № 10

Примерный план-схема годовичного цикла на **учебно-тренировочном этапе 2 года обучения**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах												
		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого за год
1.	Общая физическая подготовка	22	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	275
2.	Специальная физическая подготовка	13	14	14	14	14	14	14	14	16	16	16	16	175
3.	Спортивные соревнования	2	3	3	3		3	3	2					19
4.	Техническая подготовка	11	11	10	11	10	11	10	11	10	10	10	10	125
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6.	Инструкторская и судейская практика			1	1		1	1	1	1				6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3				3				2				8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2					2				4
	Итого часов	52	52	52	55	51	53	52	52	55	50	50	50	624

Таблица № 11

Примерный план-схема годичного цикла на **учебно-тренировочном этапе 3 года обучения**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах												
		14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого за год
1.	Общая физическая подготовка	27	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	313
2.	Специальная физическая подготовка	20	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	251
3.	Спортивные соревнования	2	3	3	3	2	3	3	2	1				22
4.	Техническая подготовка	8	8	8	9	9	8	8	8	8	8	8	8	98
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	15
6.	Инструкторская и судейская практика		2	2	2		2	2	2	2				14
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3		1		3		2		2				11
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2					2				4
	Итого часов	61	61	63	65	62	62	63	60	63	56	56	56	728

Таблица № 12

Примерный план-схема годичного цикла на **учебно-тренировочном этапе 4 года обучения**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах												
		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого за год
1.	Общая физическая подготовка	24	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	266
2.	Специальная физическая подготовка	26	26	27	27	27	27	27	27	27	26	26	26	319
3.	Спортивные соревнования	6	9	10	9	10	10	11	9	9				83
4.	Техническая подготовка	8	8	8	9	9	8	8	8	8	8	8	7	97
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	33
6.	Инструкторская и судейская практика		2	2	3	1	2	2	2	3				17
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3		1		3		2		2				11
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				3					3				6
	Итого часов	69	70	73	76	75	72	75	71	77	59	58	57	832

Таблица № 13

Примерный план-схема годичного цикла на **учебно-тренировочном этапе 5 года обучения**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах												
		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого за год
1.	Общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	28	27	27	27	309
2.	Специальная физическая подготовка	33	34	33	34	33	33	33	33	33	33	33	33	398
3.	Спортивные соревнования	6	9	10	9	10	10	11	9	10				84
4.	Техническая подготовка	7	8	8	8	7	8	7	8	7	7	7	7	89
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	19
6.	Инструкторская и судейская практика		3	2	3	1	2	2	2	3				18
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3		1		3		2		2	2			13
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				3					3				6
	Итого часов	75	80	81	84	81	80	82	79	88	70	68	68	936

Примерный план-схема годовичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах												
		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого за год
1.	Общая физическая подготовка	19	20	21	19	19	19	19	19	21	21	21	21	239
2.	Специальная физическая подготовка	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	516
3.	Спортивные соревнования	6	9	10	11	10	12	13	11	12				94
4.	Техническая подготовка	7	8	8	8	7	8	7	8	7	7	6	6	87
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	41
6.	Инструкторская и судейская практика		3	2	3	2	3	2	3	3				21
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	35
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1			3					3				7
	Итого часов	82	90	90	94	88	92	90	91	95	77	76	75	1040

Примерный план-схема годовичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах												
		22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого за год
1.	Общая физическая подготовка	20	18	18	18	18	18	18	18	20	20	20	20	226
2.	Специальная физическая подготовка	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	612
3.	Спортивные соревнования	12	13	13	13	12	13	12	14	12				114
4.	Техническая подготовка	6	6	7	7	7	6	7	7	6	6	6	6	77
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	45
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	2	3	2	3	2	3	3				24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	37
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3					3				9
	Итого часов	102	98	98	102	97	99	97	100	102	83	83	83	1144

Таблица № 16

Примерный план-схема годовичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства 3 года обучения

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах												
		24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого за год
1.	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	18	18	18	18	200
2.	Специальная физическая подготовка	62	62	62	62	62	60	60	60	60	60	60	60	730
3.	Спортивные соревнования	13	14	14	14	13	14	14	14	15				125
4.	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	51
6.	Инструкторская и судейская практика	3	4	4	3	4	3	4	4	4				33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	38
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			4					4				11
	Итого часов	109	108	109	111	108	106	107	106	113	91	90	90	1248

Расписание учебных занятий составляется на учебный год - с января по декабрь и утверждается директором «СШ «Спартак». Изменения в расписание утверждаются приказом директора. В расписании указываются: вид спорта, ФИО педагогического работника, группа, дни недели, время проведения (начало/окончание), место проведения занятия.

Таблица № 17

Расписание учебных занятий МБУДО «Спортивная школа «Спартак»
на 2025 учебный год.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУДО «СШ "Спартак"»

Г.А. Ушаков

27 декабря 2024 года

Вид	№ п/п	Тренер-преподаватель	Место	Группа	Понед-ник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскрес-е	Кол-во час/нед.
Плавание	1	Секушин Ю.В.	бассейн Динамо	УТЭ-2	8.00-10.00	8.00-10.00	8.00-10.00	8.00-10.00	8.00-10.00	15.30-17.30		12
				УТЭ-1	15.30-17.30	15.30-17.30	15.30-17.30	15.30-17.30	15.30-17.30	15.30-17.30		12
	2	Агафонов И.Ю.	бассейн Динамо	УТЭ-5	14.00-17.00	14.00-17.00	14.00-17.00	14.00-17.00	14.00-17.00		14.00-17.00	18
				УТЭ-3	8.00-10.00	8.00-11.00	8.00-10.00	8.00-10.00	8.00-10.00		14.00-17.00	14
	3	Харин С.А.	бассейн Динамо	УТЭ-4	15.45-17.45	15.30-18.30	15.30-18.30	15.45-17.45	15.30-18.30	14.00-17.00		16

Планирование тренировочного процесса.

Тренировочный процесс в организации, рекомендуется вести в соответствии с годовым тренировочным планом (далее - годовой план работы). Ежегодное планирование тренировочного процесса рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать самостоятельную работу

лиц; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Выбор варианта планирования зависит от стажа спортсмена, некоторых его индивидуальных особенностей, в частности от уровня развития основных физических качеств и от способности более или менее продолжительно сохранять спортивную форму, а также от календаря соревнований.

Годичный цикл состоит из периодов:

- подготовительный период (планомерная подготовка спортсмена);
- соревновательный период (участие в соревнованиях);
- переходный период.

Оптимальная продолжительность тренировочного цикла равна 1-му календарному году, подготовительный период - до 6 -7 месяцев; соревновательный - до 3,5 месяца, и переходного периода - 1,5-2 месяца, т. е. планирование круглогодичной тренировки в этом случае будет одно-цикловым.

Подготовительный период.

Задачи подготовительного периода:

- достижение высокого уровня всесторонней физической подготовленности и развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повышение разносторонней подготовленности, совершенствование техники плавания, стартов и поворотов, постепенная подготовка организма к предстоящим нагрузкам.

В подготовительный период должно быть уделено достаточное внимание развитию и воспитанию общей и специальной выносливости средствами ОФП и самого плавания.

Соревновательный период.

Является наиболее ответственной частью годичного цикла, подводящим спортсменов к участию в основных соревнованиях сезона (это вторая половина периода). Организм спортсменов должен быть подготовленным, чтобы без ущерба для здоровья переносить большие и максимальные нагрузки. Однако такие нагрузки должны применяться не сразу, а постепенно, нарастая из года в год.

В соревновательном периоде решаются наиболее важные задачи тренировки:

- достижение оптимально наивысшего уровня физической, технической, волевой и тактической подготовки обучающихся;
- достижение устойчивой спортивной формы обучающихся в условиях соревнований;
- повышение уровня максимально возможной скорости проплыwania дистанции или дистанций на соревнованиях.

Соревновательный период можно разделить на 2 под-этапа.

1-й под-этап. На этом этапе особое внимание уделяют развитию максимальной скорости и специальной выносливости применительно к основной дистанции. Одновременно повышают работоспособность организма и подготавливают спортсменов к ответственным соревнованиям. По специальной подготовке рекомендуется:

- проплывание различных дистанций с равномерной скоростью от средней до максимальной, заканчивая дистанции хорошим финишем;
- интервальное плавание на дистанции;
- контрольные прикидки на основную дистанцию, а также на отдельные её части;
- повторное проплывание отрезков дистанции на повышенной скорости до максимальной;
- совершенствование техники стартов с поворотом на повышенной скорости.

Скорость плавания необходимо постепенно увеличивать. Сумма отрезков и дистанций, проплываемых на повышенной скорости, должна быть увеличена и составлять

30-40 % от общего объёма нагрузки. Для повышения специальной выносливости в соревновательном периоде рекомендуется применять многократное проплывание различных отрезков и дистанций, в том числе и основной, с около-предельной (а иногда и максимальной) скоростью.

2-й под-этап. Является самым важным в круглогодичной тренировке обучающихся - здесь проводятся наиболее ответственные соревнования сезона. Основными задачами является развитие максимально возможной скорости плавания, а также овладение специальной выносливостью с учётом дистанции, на которой специализируется обучающийся. Средства подготовки 2-го этапа те же, что и в предыдущем этапе. Однако общий объём плавания должен быть уменьшен, но интенсивность тренировочных занятий увеличена на 20-25 % за счёт повышения суммарного объёма скоростных упражнений. На этом этапе рекомендуется до 40-50 % общего объёма нагрузки.

Следует тщательно планировать степень нагрузки с тем, чтобы обучающиеся к моменту наиболее ответственных соревнований могли проявить наивысшую работоспособность и показать высокий результат. Надо знать, что большие нагрузки (и особенно максимальные) должны чередоваться с более умеренными, которые служат поддержанию достигнутого уровня тренированности.

В специальном (втором) под-этапе решаются следующие задачи:

- овладение на высокой скорости наиболее рациональной техникой плавания;
- достижение наилучшей работоспособности организма;
- достижение оптимального уровня спортивной формы и ее удержание;
- овладение тактическими навыками;
- воспитание высоких волевых качеств для успешного выступления в соревнованиях.

Для второго под-этапа соревновательного периода характерно дальнейшее снижение общего объёма нагрузки (примерно на 20-30 %) при увеличении её интенсивности. Удельный вес скоростных упражнений может быть доведен до 60-65 % и более от общего объёма плавания. В большинстве случаев последние 3-4 дня перед соревнованиями значительно снижают общую нагрузку, а некоторые пловцы предпочитают 2-3 дня активного отдыха. Большое значение в занятиях с обучающимися в соревновательном периоде приобретает тактическая подготовка.

Переходный период.

Его назначение состоит, прежде всего, в том, чтобы посредством активного отдыха исключить возможность перерастания кумулятивного эффекта тренировки в «перетренировку», создать условия для подтягивания отстающих адаптационных перестроек, не допустив тем самым чрезмерного разрыва между гетерохронными адаптациями, и обеспечить предпосылки для использования повышенных нагрузок в следующем цикле тренировочных занятий. Переходный период имеет ещё и большое психологическое значение. Именно поэтому во многих видах спорта переходному периоду уделяется особое внимание, обучающиеся во время своего отдыха, как правило, занимаются теми видами спорта, которые не свойственны в их подготовке. Грамотное построение тренировок в переходном периоде, а также планирование средств помогает активно отдохнуть и восстановить силы перед предстоящим сезоном. Данный период, на наш взгляд, решает так называемые «предстартовые задачи будущего годичного цикла».

Основные задачи переходного периода:

- дать пловцам активный отдых после напряженной работы в сезоне;
- поддержать высокий уровень физической подготовки;
- снять психологическое напряжение тренировок и соревнований;
- при необходимости провести профилактическое лечение.

Сказанное выше не означает, что надо полностью исключить циклические виды спорта. В этом периоде рекомендуется произвольный бег, различные игры и развлечения. Одновременно планируется занятия другими видами физических упражнений с пониженной нагрузкой (спортивные игры, бег и др.) Переходный период длится 1-1,5 месяца. В течение

переходного периода нельзя допускать, чтобы пловцы полностью бездействовали, и поэтому на этот срок также следует планировать определенный объем физической работы.

Одно и двух-цикловое построение тренировочного процесса. Как уже говорилось выше, внутри годичных, полугодичных, а иногда и более коротких макроциклов принято различать подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В соревновательной спортивной практике наиболее распространено планирование с одним циклом (одно-цикловое).

При одно-цикловом планировании тренировочный сезон (обычно 10-11 месяцев) делится на следующие периоды:

- подготовительный: втягивающий (сентябрь), первый базово-развивающий (октябрь, ноябрь), второй базово-развивающий (март), предсоревновательный (апрель);
- соревновательный: зимний (декабрь, январь, февраль), летний (май, июнь);
- переходный (июль, август).

Каждый макроцикл в свою очередь делится на мезо-циклы (в которых решаются задачи, схожие с соответствующим этапом годичного или полугодичного макроцикла со своими специфичными особенностями) и микроциклы.

Микроцикл состоит из совокупности тренировочных занятий и периодов отдыха между ними, периодически повторяющихся во времени. Как правило, продолжительность микроцикла составляет одну неделю. Однако его продолжительность и количество самих микроциклов зависит от периода подготовки, поставленных задач, условий проведения тренировочного сбора и др. Микроцикл является основной структурной единицей при планировании тренировок на более или менее продолжительное время.

Примерный макроцикл должен состоять из мезо-циклов следующей направленности:

- втягивающий мезо-цикл: 2 - 4 недели;
- аэробный мезо-цикл: 2 - 3 недели;
- компенсаторный-тестовый микроцикл: 4 - 7 дней;
- аэробный-силовой мезо-цикл: 2 - 3 недели;
- компенсаторно-тестовый микроцикл: 4 - 7 дней;
- мезо-цикл концентрации нагрузки (подготовка основной дистанции): 2-3 дня;
- соревновательный мезо-цикл: 3 недели и более;

Главные старты не ранее, чем через 14 дней после мезо-цикла концентрации нагрузки.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

1. Втягивающий - в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительное плавание в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд/мин.

2. Развивающий - в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля плавания в смешанном режиме, т. е. при плавании с частотой сердечных сокращений 151-170 уд/мин.

3. Скоростно-силовой подготовки - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата.

4. Разгрузочный - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд/мин.

5. Стабилизирующий, или интенсивный - наиболее часто применяется в соревновательном периоде.

6. Предсоревновательный - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель его - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка.

7. Соревновательный - применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.

8. Микроцикл переходного периода - может рассматриваться как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем плавания в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума, причем трудно отдать предпочтение одному из двух вариантов построения около-месячного цикла: два развивающих и один разгрузочный или три развивающих и один разгрузочный. В практике для юных спортсменов, по-видимому, следует применять два развивающих микроцикла и один разгрузочный. Связано это с тем, что в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим работы и отдыха.

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один - развивающий, один - стабилизирующий, а последний - предсоревновательный. 4-недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т. е. стабилизирующий. В соревновательном периоде юным пловцам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 3-5. В зависимости от сроков между состязаниями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов. Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного микроцикла. При длительности 2-ух и более недель можно руководствоваться схемой, приведенной ниже: 5-я неделя - разгрузочный, 4-я неделя - развивающий, 3-я неделя - стабилизирующий, или развивающий, 2-я неделя - стабилизирующий, 1-я неделя - предсоревновательный. Недели отсчитываются в обратном порядке от соревнования. Характерной чертой работы в недельных микроциклах должно быть чередование легкой и тяжелой работы. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48-72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпадала с днем соревнования. Так, например, если спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за 3 недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть легкой.

2.6. Календарный план воспитательной работы.

Реализация тренировочного процесса предполагает решение воспитательных задач. Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств пловцов, а также на сплочение спортивного коллектива проводится тренером во время тренировочных занятий и за их рамками. План воспитательной работы составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых педагогическими работниками в спортивной школе. 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 ее 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 обучающимся.
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. Здоровьесберегающее направление;
3. Патриотическое воспитание обучающихся;
4. Развитие творческого мышления;
5. Нравственное воспитание.

План воспитательной работы представлен в таблице 18.

Таблица № 18

План воспитательной работы		
№п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
1.4.	Судейская практика Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства	в течение года

	спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; -воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	
1.5.	Инструкторская практика Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на:	ежемесячно в течение года
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровье-сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	Патриотическое воспитание - 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 физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России:	в течение года
3.1.1.	23 февраля - День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля - День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая - День Победы советского народа в Великой	май

	Отечественной войне 1941 - 1945 годов	
3.1.4.	22 июня - День памяти и скорби - день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября - День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря - День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам –героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	Нравственное воспитание	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года
6.	Методическое обеспечение воспитательного процесса	
6.1.	Анализ актуальных проблем воспитательного процесса и корректировка плана воспитательной работы	ежегодно
6.2.	Проведение воспитательных мероприятий согласно плану	ежегодно
6.3.	Проведение родительских собраний (общешкольных, по группам)	ежегодно
6.4.	Консультации родителей по вопросам воспитания и спортивной подготовки обучающихся	ежегодно
6.5.	Проведение профилактических бесед и инструктажей по соблюдению техники безопасности при занятиях спортом	два раза в год
6.6.	Мониторинг состояния воспитательной и спортивной работы со спортсменами. Анкетирование обучающихся и родителей по теме: «Удовлетворенность качеством образовательного процесса в «СШ «Спартак»	ежегодно

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: - проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План антидопинговых мероприятий представлен в таблице 19

Таблица № 19

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Тема мероприятия	Ответственное лицо	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	октябрь-март
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	декабрь
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	сентябрь-май
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	октябрь-март
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	сентябрь-май
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение

антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Программный материал направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся «СШ «Спартак». 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 факторов, но для всех спортсменов она не является нулевой, что молодые атлеты прекрасно осознают.

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. Содержание, сроки и рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий представлены в таблице 20

Таблица № 20

Содержание, сроки и рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом обучающегося - статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в легкой атлетике (беседа)	первый, второй год	
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной	первый, второй год	

	конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)		данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями легкоатлета (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены-разрядники в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатывается 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 учебно-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 квалификации «юный спортивный судья» (обучающиеся 14-16 лет), «спортивный судья третьей категории» (обучающиеся, достигшие возраста 16 лет). Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена. Примерный объем занятий по инструкторской и судейской практике указан в таблицах 21,22

Таблица № 21

План инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства

Формируемые умения	Количество часов в год								
	УТЭ					СС			
	1	2	3	4	5	1	2	3	

	год	год	год	год	год	год	год	год
1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2. Составить конспект и провести разминку в группе. 3. Определить и исправить ошибку в выполнении беговых упражнений у товарища по группе. 4. Провести подготовку группы к соревнованиям.	3	3	7	9	9	10	12	16

Таблица № 22

План судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства

Формируемые умения	Количество часов в год							
	УТЭ					СС		
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
1. Вести протокол. 2. Участвовать в судействе классификационных соревнований совместно с тренером-преподавателем. 3. Осуществлять судейство соревнований самостоятельно. 4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.	3	3	7	8	9	11	12	17

2.9. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение 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 учебно-тренировочном этапе - 1 раз в год; на этапе совершенствования спортивного - 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. 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.

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

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие:

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: вытягивающий, 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.

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.

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.

Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородо-терапию, тепло-терапию, электро-процедуры и другие.

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

Фармакологические средства имеют следующие виды: продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно- минеральные комплексы.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор», рационализация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной тренировки.

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.

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.

На учебно-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. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

На учебно-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, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. Необходимо комплексное применение всех средств восстановления (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 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.).

3. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы само-регуляции 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 муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации: спортивный разряд (до трех лет- «3 юн, 2 юн, 1 юн разряды»; свыше трех лет- «3,2,1 спортивные разряды»), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "плавание";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации: спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе комплексов контрольных нормативов, перечня тестов и вопросов по теоретической подготовке, а также с учетом результатов, участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по основным видам подготовки, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершении учебного года (при переводе на следующий год) в формах, предусмотренных образовательной Программой. Форма: сдача контрольных нормативов по основным видам подготовки.

Содержание определяется образовательной программой, в которой прописываются контрольно-тестовые упражнения по основным видам подготовки, а также методика их выполнения. Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию и выполнившие все требования для перевода на следующий этап обучения, заслуживают отметки «выполнен». По результатам промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год обучения либо заканчивает обучение.

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Таблица № 23

Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки в виде спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Исходное положение - упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.	кол-во раз	не менее		не менее	
			1		3	

Таблица № 24

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) в виде спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед стоя на возвышении (от уровня	см	не менее	
			+4	+5

	скамьи)			
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И. п. - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	И. п. - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.	кол-во раз	не менее	
			3	
2.3.	И. п. - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапах спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
		свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица № 25

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **этап совершенствования спортивного мастерства** в виде спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,20	10,40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед стоя на возвышении (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И. п. - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	И. п. - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см.	кол-во раз	не менее	
			5	

	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.			
2.3.	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	не менее	
			45	35
2.4.	И. п. - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м.	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Методические рекомендации по выполнению контрольных нормативов:

- Бег на 30 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров. Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» прекращают. По команде «Марш!» начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

- Бег на 1000 и 2000 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0.1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 - 2 000 метров составляет не более 15 человек.

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

- Подтягивание из виса на высокой перекладине. Оборудование: материя для протирки грифа перекладины, разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения, гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности испытуемых. Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. Техника выполнения испытания: подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное испытуемому. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:

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

- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

- Прыжок в длину с места. Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; уход с места приземления назад по направлению прыжка.

- Челночный бег 3 x 10 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекает линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); во время бега участник помешал рядом бегущему; испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

- Бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг. Оборудование: набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Испытуемый встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делается две попытки. Засчитывается лучший результат. Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

- Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад. Оборудование: гимнастическая палка с разметкой или сантиметровая лента (рулетка). Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперёд- назад, держа в руках гимнастическую палку. Далее ширина хвата уменьшается, лучший результат фиксируется в протокол. Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

- Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами. с приземлением на обе ноги. Оборудование: вертикальная поверхность (стена) с разметкой или измерительная лента. Испытуемый принимает исходное положение: стоя боком к стене вытягивает руку вверх и фиксирует положение для замера (метки). Далее приняв исходное положение - ноги на

ширине плеч, ступни параллельно, одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вверх и вытягивает руку касаясь выше первого замера (метки). Измерение производится по вертикальной прямой от места первого замера (метки) до второго замера (метки). Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами.

- Плавание 50 метров вольный стиль (для ЭНП). Оборудование: дорожка в плавательном бассейне длиной 25 м. Упражнение выполняется со стартовой тумбочки или старта из воды. По команде «На старт!» участники занимают стартовое положение. По команде «Внимание!» прекращают движения. По команде «Марш!» начинают заплыв. Дистанция преодолевается по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания бортика-финиша рукой. Измерение производится без учета времени.

- Скольжение в воде лежа на груди. руки вперед (для УТЭ и СС). Оборудование: секундомер, измерительная лента. Исходное положение - стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног испытуемый выполняет скольжение на груди. Измерение производится в метрах, секундах. Техника плавания и стартового прыжка оценивается визуально на заданной дистанции и стартового прыжка.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой спортивной подготовки, обучающийся может повторно остаться на данном этапе спортивной подготовки или быть переведен на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

4. Рабочая программа по виду спорта «плавание», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая, инструкторская и судейская практика. Используя представленные средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, теоретической и психологической подготовки, тренер самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса пловца любого уровня подготовленности является учебно-тренировочное занятие. Длительность учебно-тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими учебно-тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии, и является основой для предстоящих занятий.

Тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика пловца, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом.

Основная часть тренировки проводится в воде и направлена на решение основных

задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия.

Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных занятий, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять учреждение, город, страну на соревнованиях любого ранга. Теоретический материал преподносится в доступной для конкретной возрастной группы форме. По мере обучения отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Таблица № 26

Учебно-тематический план по теоретической подготовке по этапам

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Техника безопасности. Травмы. Страховки. Оказание первой помощи.	сентябрь	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта; инструктаж по технике безопасности во время проведения образовательного процесса
	История возникновения вида спорта и его развитие.	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма.	январь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	февраль	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.	март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	апрель-май	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся.	июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	июль-август	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	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.	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся.	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры.	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающегося.		
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка.	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Понятие «допинга».	июль-август	Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями
	Правила вида спорта.	апрель-август	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	сентябрь	Понятие «олимпизма». 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/недетренированность.	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка.	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка	январь	Современные тенденции

	обучающегося как многокомпонентный процесс.		совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Присвоение спортивных званий и спортивных разрядов в легкой атлетике, условия выполнения норм и требования.	февраль	Спортивные разряды и спортивные звания; классификация соревнований, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов и спортивных званий; понятие Единой всероссийской спортивной классификации; требования к спортивным судьям. Квалификационные судейские категории.
	Спортивные соревнования как основа спорта.	март-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия.	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств
	Понятие «допинга».	июль-август	Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм обучающегося с некоторым учетом специфики спортивного плавания и позволяет решать следующие задачи:

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

- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип - пловца. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде. Все упражнения, выполняемые в воде, включены в раздел ОФП, который получил название общей плавательной подготовки.

Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды. Кроме того, многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие пловцов, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков, таких как искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др., закаляют организм детей, прививают необходимые гигиенические навыки.

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

ОФП проводится на суше и в воде.

На суше:

- для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног; прыжки; метания; упражнения с отягощениями начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста);
- для воспитания выносливости: ходьба, бег, гребля, лыжи, туристские походы, езда на велосипеде;
- для развития быстроты: баскетбол, волейбол, футбол, бег с ускорениями;
- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты туловища с максимальной амплитудой;
- для развития ловкости: элементы акробатики - кувырки, стойки, перекаты, простые элементы гимнастики на снарядах, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

В воде в процессе занятий по ОФП применяются следующие упражнения: плавание различными способами с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, водное поло.

Специальная физическая подготовка.

СФП направлена на развитие и совершенствование специальных физических качеств пловца и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом.
2. Развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов. СФП проводится на суше и в воде.

На этапе начальной подготовки основное внимание направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств - силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводится обучение основам техники.

Таблица № 27

Влияние физических качеств и телосложения на результативность у пловцов

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения: 3 - значительное влияние
Скоростные способности	3	
Координация	1	

Выносливость	3	2 - среднее значение 1 - незначительное влияние
Мышечная сила	2	
Гибкость	2	

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств юных пловцов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития физических качеств:

Таблица № 28

Морфофункциональ ые показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+						
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать и об «отстающих качествах», их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды для развития аэробных возможностей у мальчиков и юношей будут 8-10 и в 14 лет. Для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13, 16-17 лет. Для развития креатино - фосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Воспитание физических качеств у пловцов в процессе тренировки.

Развитие силы.

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. При плавании тело пловца преодолевает сопротивление воды. Характерная особенность силовой подготовки пловца - комплексное воспитание силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости.

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной, статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять

динамическую работу продолжительностью до 30 с;

- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин;

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей. Тренировки проводятся интервальным, повторно-интервальным и повторным методами.

Для развития силы используются упражнения на суше и в воде:

На суше применяются общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения на блочных аппаратах с грузами начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста); скользящие наклонные скамейки, передвигающиеся тележки, прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, прыжки; метания, упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка и перекладина).

Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределённом количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Упражнения без предметов:

1. И. п - лёжа на груди. Руки вытянуты вперёд. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.

2. И. п - то же, но руки за голову, прогнувшись. Поднять плечи, повороты туловища влево и вправо.

3. И. п - то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

4. И. п - лёжа на спине. руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом (склёпка).

5. И. п - то же, поднимание ног до прямого угла. Не отрывая таза от пола.

6. И. п - сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. И. п - сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Одновременные скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

8. И. п - то же, но руки за голову: согнуть ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться и. п.; то же в другую сторону.

9. И. п. - то же, но руки вперёд. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

10. И. п - то же, но руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

11. И. п - упор сидя на пятках с наклоном вперёд. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лёжа («кошечка»).

12. И. п - полу присед, руки впереди. Выполнять «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

13. И. п - упор лёжа, сгибание и разгибание рук (отжимание).

14. И. п - то же, сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в и. п.

15. И. п - то же, толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).

16. И. п - то же, одновременное поднимание руки и разноимённой ноги вверх.

17. И. п. - то же, переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).

18. И. п - то же, продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.

19. И. п - то же, переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.
 20. И. п - то же, передвижение в упоре лёжа и в упоре сидя-сзади, «волоча» ноги.
 21. И. п - упор сидя сзади, сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или на гимнастическую стенку.
 22. И. п - то же, подняв прямые ноги, описать круги, восьмёрки, знак бесконечности.
 23. И. п - то же, ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.
 24. И. п - упор лёжа боком на одной руке, толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
 25. И. п - то же, но другая рука на поясе, выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.
 26. И. п - о. с. вращение прямых рук вперёд и назад в максимальном темпе.
- Упражнения с партнёром:
1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочерёдные наклоны вперёд, с подниманием партнёра на спину.
 2. То же, захватить друг друга руками, вытянутыми вверх.
 3. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаясь по кругу.
 4. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнёра; попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнёра.
 5. Стоя на коленях, руки за голову (партнёр прижимает колени к полу); медленный наклон назад.
 6. Лёжа на груди, руки вперёд (партнёр прижимает ноги к полу); прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
 7. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнёр захватывает руки упражняющегося за лучезапястные суставы; последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнёр оказывает сопротивление.
 8. То же, но у первого партнёра локти согнутых рук направлены вверх.
 9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу; опускание и поднятие рук через стороны; партнёр оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
 10. Стоя в наклоне вперёд прогнувшись, руки назад; поднятие и опускание прямых рук, партнёр оказывает сопротивление.
 11. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу; поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнёр оказывает сопротивление.
 12. То же, но партнёр оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.
 13. Упор, лёжа, ноги врозь; передвижение на руках, партнёр поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).
 14. «Тачка» в упоре сзади.
 15. Стоя, прямые руки вытянуты в стороны; нажатие на партнёра на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание вниз.
- Упражнения с набивными мячами:
1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках; круги мячом в лицевой плоскости.
 2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперёд: движения руками влево и вправо до отказа. Оставляя туловище неподвижным.
 3. Лёжа на спине, мяч за головой на вытянутых руках; движения прямыми руками вперёд до бёдер и обратно.
 4. Основная стойка, мяч в руках; приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.
 5. Основная стойка, мяч на одной руке - поднятие рук вверх, переключивание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.

6. Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках; передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмёрку» вокруг ног.

7. Стать лицом друг к другу; броски мяча двумя руками от груди, прямыми руками из-за головы.

8. То же, но из положения сидя на полу.

9. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперёд прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках; бросок мяча партнёру прямыми руками.

10. Лёжа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнёр сидит) бросок мяча, переходя в сед, партнёр ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.

11. Стоя спиной к партнёру; бросок мяча двумя руками между ног назад.

12. Стоя спиной к партнёру, мяч в опущенных руках; бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.

13. Стоя боком к партнёру, мяч в поднятых руках; перебрасывание мяча толчком кистями.

14. Группой из 3-5-и человек перебрасывать один-три мяча по кругу.

Упражнения со штангой:

1. Стоя: жим штанги (широким или узким хватом, обратным или разноимённым хватом); с одновременным поворотом туловища, опуская штангу за голову до лопаток.

2. То же, но сидя.

3. Стоя со штангой на плечах, наклон вперёд.

4. Стоя или сидя со штангой на плечах, поворот туловища.

5. Стоя, штанга сбоку, разворачивая туловище, поднять штангу на грудь, опустить в другую сторону.

6. Стоя, штанга в опущенных руках, рывок с активным движением туловища «волной».

7. Стоя, штанга в опущенных руках, подтягивание штанги к подбородку, локти всё время выше грифа штанги.

8. Стоя, штанга в опущенных руках обратным хватом, сгибая руки в локтях подтягивание штанги к груди.

9. То же, но стоя в наклоне или сидя.

10. Стоя, штанга впереди в вытянутых руках, сгибание и выпрямление рук (штанга перед грудью), при сгибании – локти в стороны.

11. Стоя, штанга в опущенных руках за спиной, полу присед, поднимание на носки с одновременным подниманием штанги вверх (локти выше головы).

12. Стоя в наклоне, штанга в опущенных руках, подтягивание штанги к груди.

13. Сидя, предплечья тыльной стороной опираются на переднюю поверхность бедра, кисти со штангой свисают над коленями, сгибание кистей.

14. То же, но предплечья опираются на бедро внутренней стороной, разгибание кистей.

15. Лёжа на скамейке, жим штанги (от груди).

16. Лёжа на спине на скамейке, опускание штанги за голову, поднимание её вверх, разгибая руки в локтях (плечи относительно неподвижны).

17. Лёжа на спине на скамейке или мате, перенесение штанги прямыми руками из-за головы до вертикали или на бедра.

Упражнения с гантелями:

1. Стоя или сидя, жим двумя руками, одновременно или попеременно.

2. Стоя или сидя, поднимание гантелей прямыми руками вперёд-вверх (в стороны-вверх), одновременно или попеременно.

3. Стоя с гантелями в руках. круговые вращения прямыми руками (вперёд, назад, перед грудью).

4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх, сгибание рук в локтях,

одновременно или попеременно.

5. Стоя, руки с гантелями опущены, одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).

6. Стоя, руки с гантелями опущены, одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам.

7. Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны, сведение рук вперёд перед грудью.

8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх, опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.

9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены, одновременное поднятие прямых рук вперёд (в стороны, назад-вверх, к груди, с поворотом туловища).

10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны, повороты туловища.

11. Лёжа, одновременный жим гантелей двумя руками (попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45°).

12. Лёжа, гантели в согнутых перед грудью руках, выпрямление рук в стороны.

13. Лёжа, гантели в согнутых руках за головой, поднятие гантелей вверх.

14. Лёжа, руки с гантелями в стороны, поднятие рук вверх.

15. Лёжа, гантели в прямых руках за головой, «перенос» гантелей прямыми руками на бёдра (попеременный «перенос» гантелей).

16. Лёжа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. поднятие гантелей вперёд, разгибая руки в локтях (попеременное поднятие гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу).

Упражнения с резиновым амортизатором:

1. Сидя на скамейке, предплечья на бёдрах, кисти опущены; а) ладонями вверх; б) ладонями вниз. Пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под ступнями ног. Сгибание и разгибание кистей рук.

2. Руки согнуты, кисти у плеч, пальцы захватывают концы амортизатора. Разгибание и сгибание рук в локтевых суставах; а) стоя на середине амортизатора; б) сидя на скамейке, середина амортизатора под ступнями ног. Поднимать руки вверх до полного выпрямления.

3. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках; а) ладонями наружу; б) ладонями внутрь. Сгибание и разгибание рук. Выполнять с полной амплитудой, не двигая локтями.

4. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках, ладонями наружу. Попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Выполнять с полной амплитудой, не двигая локтями.

5. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках, ладонями внутрь. Поднимать руки вверх до уровня подбородка (тяга стоя). Поднимая вверх, локти разводить в стороны.

6. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках. ладони внутрь. Поднимать руки вверх, сначала сгибая их, а затем разгибая. Выполнять с полной амплитудой, руки полностью разгибать в локтевых суставах.

7. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках, ладони внутрь. Поднимать прямые руки вперёд-вверх до уровня плеч. руки в локтевых суставах не сгибать, выполнять без пауз.

8. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках, ладони внутрь. Поднимать прямые руки вперёд-вверх. Выполнять с полной амплитудой, руки в локтевых суставах не сгибать.

9. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках, ладони вниз. Отведение прямых рук вверх-назад. Выполнять с полной амплитудой, без пауз, руки в локтевых суставах не сгибать, туловище прямое.

10. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках, ладони внутрь.

Поднимание прямых рук через стороны вверх до уровня плеч. Выполнять без пауз, туловище прямое.

11. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках, ладони внутрь. Поднимание прямых рук через стороны вверх. Выполнять с полной амплитудой, без пауз. Руки в локтевых суставах не сгибать.

12. Стоя на середине амортизатора. Его концы в согнутых руках за головой; одновременное и попеременное разгибание рук в локтевых суставах. Локти держать высоко и неподвижно, руки разгибаются полностью в локтевых суставах.

13. Стоя, амортизатор в выпрямленных вперёд хватом на ширине плеч. разведение и сведение прямых рук перед грудью.

14. Стоя, амортизатор в выпрямленных руках хватом шире плеч. разведение прямых рук вниз - в стороны (до уровня плеч).

15. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках, ладонями внутрь. Круговые вращения руками вперёд и назад.

16. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках, руки согнуты в локтях (локти прижаты к туловищу), ладони внутрь, туловище наклонено вперёд, до горизонтального положения. Разгибание и сгибание рук назад-вверх.

17. Стоя лицом к месту прикрепления амортизатора, руки, вытянутые вперёд на уровне плеч, удерживают концы амортизатора. Отведение прямых рук назад.

18. Стоя лицом к месту прикрепления амортизатора, туловище наклонено вперёд, руки удерживают концы амортизатора; а) разведение прямых рук в стороны-назад; б) отведение прямых рук вперёд-вниз-назад (по дуге).

19. Стоя лицом к месту прикрепления амортизатора, туловище наклонено вперёд, руки удерживают концы амортизатора; а) имитация гребковых движений кролем на груди; б) имитация гребковых движений баттерфляем.

20. Лёжа на спине головой к месту прикрепления амортизатора, руки, вытянутые вперёд, удерживают концы амортизатора. Разведение прямых рук в стороны, руками касаться пола.

21. Лёжа на животе ногами к месту прикрепления амортизатора, руки, вытянутые вверх удерживают концы амортизатора. Разведение прямых рук в стороны, разводить до уровня плеч.

22. Туловище наклонено вперёд, руки за головой удерживают концы амортизатора, наклон туловища вперёд, назад, ноги в коленях не сгибать.

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажёры: блочные, фрикционные, пружинно-рычажные, изокинетические, наклонные скамейки с тележками. Тренировки проводятся интервальным, повторно-интервальным и повторным методом. Специфический эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха. При развитии скоростно-силовой выносливости (СкСВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70–90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30 сек, темп движений 40–60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1–2 мин. Для развития силовой выносливости (СВ) применяются отягощения от 40% до 75% от максимальной силы, темп движений 40–60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2–7 мин.

Средства специальной силовой подготовки в воде.

Для эффективного переноса потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами: во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты), во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счёт блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи). Лопатки. В

тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16х100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания. Гидротормозы. В качестве относительно лёгкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения – разнообразные щитки, карманы, тормозные пояса, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется до 30сек. Резиновый шнур. Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трёхкратное растяжение. Блочный тренажёр. Более точную величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъёмом груза с помощью блочного тренажёра, установленного на бортике бассейна.

Развитие выносливости.

Выносливость - это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу.

Выносливость: общая и специальная. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью. Важнейшим компонентом общей выносливости являются «дыхательные» (аэробные) возможности - производительность и эффективность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и его энергетический потенциал. Перенос общей тренированности на специальную выносливость затруднен. Преодоление дистанций с соревновательной скоростью связано с интенсивным нарастанием кислородной задолженности, глубокими гипоксическими явлениями. В этих условиях высокие требования предъявляются к функциональной устойчивости всех систем к неблагоприятным, «острым» сдвигам в организме, возможностям бескислородного (анаэробного) обеспечения мышечной деятельности, способности поддерживать согласованность тонко координированных движений. Суровым испытаниям подвергаются надежность и стабильность техники пловца, его волевые качества.

Специальная выносливость характеризуется длительной работоспособностью при выполнении определенной работы специфических физических упражнений.

В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную.

Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке.

Скоростная выносливость - это способность пловца проплыть основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

Главная роль в развитии специальной выносливости пловца отводится преодолению различных дистанций и их отрезков в темпе, близком к соревновательному, соревновательном и более высоком. Ведущее значение при этом играет плавание избранным способом с полной координацией движений и по элементам.

Планируя тренировочные режимы для развития выносливости, тренеру приходится оперировать конкретными уровнями интенсивности.

Выделяют пять уровней интенсивности:

1-й уровень - максимальная интенсивность (мобилизация до 98-100% максимально возможной для данного пловца на данной дистанции или ее отрезке);

2-й уровень - около предельная интенсивность (93-97% максимально возможной);

3-й уровень - большая интенсивность (86-92% максимально возможной);

4-й уровень - умеренная интенсивность (76-85% максимально возможной);

5-й уровень - малая интенсивность или свободное плавание (плавание с соблюдением основ техники и с мобилизацией, не превышающей 70-75% максимально возможной).

Применяются также понятия «Пульсовых режимов»:

I зона - компенсаторное плавание: спокойное плавание (частота сердечных сокращений 130 - 145 уд/мин);

II зона - тренировка, направленная на развитие общей выносливости (в аэробном режиме): энергообеспечение организма осуществляется аэробным путем (частота сердечных сокращений 145-160 уд/мин);

III зона - работа проходит на уровне максимального потребления кислорода при смешанном, аэробно-анаэробном, энергообеспечении (частота сердечных сокращений 165-180 уд/мин);

IV зона - это проплывание отрезков и серий, близких к соревновательным дистанциям, со скоростью, равной или превышающей ее, с короткими интервалами отдыха (частота сердечных сокращений 180 уд/мин и выше);

V зона - это «чистый» спринт, т. е. проплывание коротких отрезков (10 - 20 м) с максимальной скоростью (частота сердечных сокращений не учитывается, т. к. работа длится не более 15 с).

В течение многолетней подготовки юного спортсмена общая выносливость является прочной функциональной базой. Создать такую базу невозможно без объемной работы с преобладанием продолжительных упражнений невысокого уровня интенсивности.

Для развития выносливости используются различные методы и тренировочные режимы, применяемые по степени нарастания их трудности: равномерный (дистанционный) метод, интервальное и «прерывистое» плавание с умеренной интенсивностью, переменный метод тренировки.

Развитие базовой выносливости.

Базовая выносливость развивается с помощью циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития базовой выносливости могут быть тренировочные занятия в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, повторений, темпа движений. Средства ОФП достаточно эффективны для развития базовой выносливости, где используют равномерный и переменный дистанционные методы (дистанции от 800-1000 до 2000-3000 м); низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (25, 50, 100, 150, 200, 400, 500, 600 м) в пульсовых режимах I и II.

Работа выполняется при плавании как в полной координации, так и с помощью одних движений ногами или руками

Базовая выносливость - это выносливость к работе, требующей максимального напряжения аэробных возможностей и в то же время сопровождающейся активизацией анаэробных процессов энергообеспечения. Основой является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме.

Средствами развития могут быть упражнения в плавании кролем на груди, избранным способом в полной координации, при помощи одних движений ногами (движения ногами более «энергетически емки»; при плавании на «одних руках» достижение больших величин потребления кислорода невозможно).

При развитии базовой выносливости, используется интервальный метод (800-1000 м), имеющий вид «гипоксической» (с задержкой дыхания) тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторного метода тренировки на средних и длинных отрезках (300-500, 800-1500 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интенсивной интервальной тренировки на отрезках 200-400 м и интервальной тренировки на коротких отрезках (25-100

м) с большим числом повторений и короткими паузами отдыха.

В общем объеме плавания возрастает доля повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в «жестких» режимах (пульсовый режим III при коротких паузах отдыха - 5-20 с).

Однако следует помнить, что работа в III пульсовом режиме может вызвать у занимающихся перенапряжение сердечной мышцы и ЦНС и поэтому требует большой осторожности и внимания.

Эффективным средством развития максимальных аэробных возможностей являются интервальные серии, состоящие из средних по длине отрезков, выполняемых со ступенчато возрастающей скоростью плавания. К примеру, первые отрезки плавутся с интенсивностью 50 % от максимальной, последующие 70 %; 80 %; 85-90 % от максимальной скорости. Ступенчатое повышение нагрузки - важное условие достижения пловцами уровня максимального потребления кислорода (МПК), поэтому важное методическое правило выполнения тренировочной работы при развитии базовой выносливости - удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках интервальной серии, а также повышение скорости во второй половине средних и длинных дистанций в рамках пульсового режима III.

Развитие специальной (анаэробной) выносливости.

Развитие специальной выносливости - главное звено спортивной подготовки пловцов - направлено на повышение мощности и емкости анаэробного механизма энергообеспечения, способности к удержанию оптимального соотношения между темпом и шагом плавательных движений по мере развития утомления. Данные задачи решаются в процессе выполнения упражнений с пульсовым режимом IV.

Анаэробная производительность может развиваться в процессе силовой тренировки на суше с использованием тренажеров, при круговой тренировке с субмаксимальной интенсивностью движений и продолжительностью рабочих периодов от 30-40 с до 3-4 мин, а также при плавании с помощью движений «одними ногами» в IV зоне. Однако основная форма развития специальной выносливости - это плавание избранным способом в полной координации и для пловцов всех специализаций - плавание баттерфляем.

Развитие специальной выносливости осуществляется при проплывании в условиях соревновательной скорости средних и длинных дистанций (200, 400, 800, 1500 м), а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) и средних (200-400 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления отрезка, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных серий».

Развитие скоростной выносливости.

Развитие этого вида выносливости предполагает использование упражнений, воздействующих преимущественно на внутримышечные процессы освобождения энергии. Это тренировочные упражнения V зоны.

Основные факторы данного режима - максимальная мощность и частота рабочих движений.

Продолжительность рабочих периодов очень короткая (5-10 - 20-25 с). ЧСС за это время не успевает «разогнаться», потому критерием оценки качества работы служит скорость преодоления тренировочных отрезков.

Для тренировки используются отрезки от 10-15 до 25 м с количеством повторений от 2-4 до 10-16. При 1, 2, 3-разовой повторной работе с интервалами отдыха 1-2 мин - отрезки до 40-50 м.

Гибкость - одно из важных физических качеств пловца. Хорошая гибкость обеспечивает пловцу свободу, быстроту и экономичность движений. Часто понятие «гибкость» считают синонимом понятия «подвижность суставов», однако между ними есть различие. Под подвижностью в суставе понимают степень свободы движений в конкретном суставе; под гибкостью - степень свободы движений в какой-либо части тела или частях

тела. Разумеется, отличная подвижность в суставах хорошая основа для высокого уровня проявления гибкости. Выделяют три вида подвижности в суставах: а) свободную; б) активную; в) пассивную. Объем свободной подвижности предполагает естественные, плавные и экономичные движения, при которых активные силы мышц действуют не в течение всего периода выполнения движения, а только в определенных границах, на остальных же участках движение продолжается по инерции. Движения в суставах могут осуществляться под действием сил тяжести какого-либо сегмента тела. Пассивная подвижность возможна при отсутствии сопротивления мышц-антагонистов и лимитируется в основном растяжимостью мышц и связок. Активная подвижность проявляется при максимальных усилиях мышц, участвующих в движении, и растяжимости мышц-антагонистов. В циклических движениях такой вид подвижности нерационален. Существенное влияние на уровень подвижности в суставах оказывают индивидуальные особенности строения суставов и связочного аппарата. Нередко это значительно ограничивает развитие данного качества у спортсменов. Примерно в 20 % случаев у детей встречается хорошая подвижность, в 20 % случаев - плохая и в 60% случаев - средняя подвижность.

Активную гибкость спортсменов демонстрирует за счет работы собственных мышц. Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. В воде развивается и поддерживается плаванием различными способами с акцентом на выполнении определенных элементов движений с максимальной амплитудой.

Упражнения для развития гибкости:

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенищами). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).
11. Лежа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей

вправо и влево от туловища до касания ими пола.

16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.

17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.

18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.

19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при бросе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.

20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.

22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.

23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).

24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.

25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.

27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.

28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Развитие координационных способностей (Ловкости).

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Упражнения для развития ловкости на суше: используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол, водное поло), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Упражнения в воде - водное поло, плавание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости использование гребковых движений из синхронного плавания, плавание поперек бассейна через разделительные дорожки и др.

В связи с тем, что круг специальных средств развития координационных способностей весьма ограничен, основной направленностью методики их совершенствования по мере углубления спортивной специализации становится введение разнообразия при выполнении привычных действий, обеспечивающего возрастающие требования к координации движений.

Это достигается различными методическими приемами, в основе которых может быть введение необычных исходных положений; вариативность динамических, временных и пространственных характеристик движений; создание неожиданных ситуаций за счет изменения места занятий и условий их проведения; использование тренажерных устройств и специального оборудования для расширения диапазона вариативности двигательных

навыков.

Скоростные способности.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал частотой многократно повторяющихся действий.

Скоростные качества пловца проявляются в трёх основных видах:

- быстрота выполнения отдельных элементов техники;
- быстрота реакции;
- быстрота выполнения цикла движения.

Быстрота выполнения отдельных элементов техники проявляется, например, при выполнении стартовых прыжков и поворотов, при проносе рук по воздуху, при вкладывании рук в воду во время плавания кролем.

Быстрота реакции проявляется при выполнении старта по сигналу стартера.

Быстрота выполнения цикла движения особенно важно при выполнении движений пловца.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания. Быстроту выполнения стартов и поворотов. Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники. Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями. Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности развивать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не ожидание стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал. Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей - высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 сек и ещё 3-5 сек можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС. Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма. А также совершенствовании техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений.

Упражнения для развития скоростных способностей

1. 4-6 х (10-15 м), инт. 30-40 сек.
2. 4-6 х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 сек.
3. 3-4 х 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).
4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки, с махом руками, легкоатлетический старт, с разными углами вылета.
7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
8. Эстафетное плавание 4 х (15-25 м), эстафетное плавание поперёк бассейна с препятствиями (поперёк бассейна через дорожки).

Контроль скоростных способностей. Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10 м для тренировочных групп, 15 м - для остальных). Оценка быстроты выполнения поворотов производится регистрацией времени прохождения 7.5 м до поворотного щита и 7.5 м после поворота. Максимальный темп и скорость определяют при плавании на отрезках 10-25 м.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %. В плавании данная проблема является актуальной, так как наблюдается значительное преобладание СФП над ОФП и особенно на этапах спортивного совершенствования. А недостаточный резерв ОФП не дает возможности совершенствоваться в специализации.

Техническая и тактическая подготовка.

Для этапа начальной подготовки решается ряд задач: овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

Для этапа спортивной специализации: обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.

Обучение и совершенствование техники в процессе тренировки

Пловцы постоянно должны заботиться о совершенствовании техники, добиваясь ещё большей экономичности движений, их рациональности, повышения способности проявлять предельные функциональные возможности.

Повторяемость упражнений и занятий, посвященных совершенствованию техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить его выполнять. Но можно повторять другие упражнения для развития тех или иных качеств.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования и закрепления навыков - в этих случаях следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия не рекомендуется применять до тех пор, пока не будет усвоена требуемая координация движений.

Эффективность в овладении техникой возрастает, если после серии частых занятий - 4 - 6 раз в неделю на отработку техники - сделать перерыв 2 - 4 дня.

Понятие о современной технике спортивных способов плавания.

Спортивная техника индивидуальна не только у пловца высокого класса, но и у новичка, т. к. характер всех движений спортсмена зависит от его одаренности, спортивного опыта, телосложения, гибкости и силы и т. д. Однако помимо индивидуальных особенностей движений пловца существуют и общие закономерности, и характерные черты, присущие рациональным вариантам техники.

В двигательном действии принято выделять основу, определяющее звено и детали техники. Основой техники называют, безусловно, необходимые элементы движения, без

правильного выполнения которых решить двигательную задачу невозможно. Определяющим звеном техники называют наиболее важную часть способа выполнения двигательной задачи. Детали техники - это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма. Различают также форму и содержание техники.

Форма техники - так называемая внешняя (видимая) сторона техники - траектория и характер движений, амплитуда, частота.

Содержание - внутренняя сторона техники - то, что очень трудно оценить визуально. К содержанию относятся усилия и передача усилий через биомеханические звенья, напряжения, создание опоры о воду и др. Примером может служить внешне некрасивая по форме исполнения движений плавательная техника, но достаточно эффективная по содержанию. Форма и содержание находятся в постоянной взаимосвязи.

Эффективность техники определяется соотношением совокупности индивидуальных движений и прилагаемых усилий с полученным результатом. Хорошая эффективность техники характеризует мастерство спортсмена.

Экономичность техники - рациональное использование энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий в плавании. Критерий экономичности - обоснованно минимальные энергетические затраты, наименьшее напряжение физических и психических возможностей спортсмена. Более существенно и наглядно проявляется на длинных дистанциях, однако имеет значение и в спринте. Экономичность и эффективность - различные понятия. Не всегда то, что экономично, является эффективным, и наоборот.

В общем виде уровень технического мастерства в плавании должен определяться степенью эффективного использования двигательного потенциала. Здесь отмечается вполне четкая закономерность - обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата.

Существует понятие стабильность техники, которое означает достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности.

При изучении техники спортивных способов плавания применяется метод расчлененно-конструктивного упражнения, который позволяет исследовать технику плавания, а также вести процесс обучения по частям, что имеет свои преимущества перед целостно-конструктивным методом, использовать который в плавании было бы очень сложно при изучении и разучивании движений. Тем не менее, целостно-конструктивный метод применяется в плавании на этапе согласования движений.

В технике любого способа плавания принято рассматривать технику работы ног, работы рук и дыхания. Помимо этого, рассматривается исходное положение тела, а также согласованность всех движений вместе. При оценке техники плавания, а также ее эффективности важными ее характеристиками выступают такие параметры, как цикл, шаг, длительность движений, темп, ритм.

Цикл - целостная система движений, повторяемая многократно. Плавание так же, как и бег, ходьба, гребля, - относится к циклическим видам спорта из-за своей особенности в повторении одних и тех же движений.

Шаг - расстояние, на которое пловец продвигается за один полный цикл движений. Длину шага вычисляют по формуле:

$$L = s/n,$$

где L - длина шага, м;

s - отрезок пути (дистанции), м; n - количество циклов.

Длительность движений - промежуток времени между началом и окончанием движения, или длительностью одного цикла в циклических видах. Для расчета используется следующая формула:

$$t_{\text{цикл}} = t/n,$$

где $t_{\text{цикл}}$ - средняя длительность одного цикла движений, с;

t - время, затраченное на выполнение всех циклов, с; n - количество циклов.

Темп - частота движений в единицу времени или количество циклов движений, выполненных за единицу времени. Темп - величина, обратно пропорциональная $t_{\text{цикл}}$. Темп вычисляется по формуле:

$$f = n/t,$$

где f - темп, цикл/с;

n - количество циклов; t - время, затраченное на выполнение всех циклов, с.

В последние годы отмечается увеличение частоты гребковых движений, повышение их темпа при сохранении высокой скорости продвижения и небольших перепадах ее в цикле. Значительные «пики» на кривой скорости привели бы к резкому повышению сопротивления воды.

Как и во всех локомоторных упражнениях, в плавании ищут оптимальное соотношение между длительностью цикла (темп движений) и расстоянием, преодолеваемым за один цикл («шаг цикла»). Более длинный «шаг» требует большего времени, снижает темп; более высокий темп укорачивает «шаг». И то, и другое может снизить скорость. При оптимальном соотношении темпа и «шага» достигается наивысшая возможная скорость.

Ритм - соотношение частей (фаз) движения внутри одного цикла. При одном и том же темпе пловцы могут показывать совершенно разный ритм движений.

Для удобства исследований, более детального изучения, использования в обучение и тренировке цикл делится на фазы и периоды.

Фазы - части движения, имеющие свои конкретные особенности. Каждая фаза характеризуется определенными параметрами. Причем фазовый состав рассматривается отдельно в движениях ног, рук и дыхании.

Периоды - объединяют в себе одну или несколько фаз. Плавательный цикл делится на 2 основных периода: рабочий и подготовительный.

Для изучения техники плавания каждым из способов целесообразнее будет дать описание положения тела и общей характеристики движений, дыхания, а затем рассматривать движения руками и ногами, разбивая их на фазы.

Схема обучения спортивным способам плавания.

Общая схема в обучении спортивным способам плавания выглядит следующим образом:

- 1) обучение дыханию;
- 2) обучение работе ног;
- 3) обучение согласованию дыхания с работой ног;
- 4) обучение работе рук;
- 5) общее согласование работы ног, рук и дыхания.

Основной смысл схемы - последовательное изучение элементов.

Основное правило - без достаточно прочного освоения и закрепления одного элемента или согласования элементов не стоит переходить к следующему.

Следует также отметить, что приведенная общая схема не является основанием для того, чтобы, например, во время изучения техники работы ног, полностью игнорировать работу рук. Речь идет о преимущественной направленности изучения одних элементов перед другими. Для совершенствования техники плавания применяются различные упражнения.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Кроль на груди

Упражнения для изучения движений ног и дыхания.

На суше:

1. 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.

2. То же упражнение, но в положении лёжа на груди.

В воде:

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

2. В положении на груди, взявшись за бортик или в упоре о дно бассейна, подтянув 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

3. Плавание при помощи ног кролем с доской.

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

Упражнения для изучения движения рук и дыхания

На суше:

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

2. Это же упражнение с резиновыми амортизаторами.

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

4. 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.

5. Согласование дыхания с движениями руками, как при плавании кролем: стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, вытянув одну руку вперед, 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:

1. 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.

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

3. То же упражнение, но в передвижении по дну.

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

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

6. 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.

7. Согласование дыхания с движениями руками, как при плавании кролем. Исходное положение то же, что в предыдущем упражнении, но одна рука - в положении начала гребка вперед, 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.

8. То же упражнение, но продвигаясь по дну бассейна.

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

Упражнения для изучения общего согласования движений.

На суше:

1. 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.» 2. 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:

1 Плавание кролем с полной координацией на задержке дыхания.

2 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.

3 Плавание кролем с полной координацией. Кроль на спине. Упражнения для изучения движений ног и дыхания.

На суше: в положении сидя на скамье выполнять движения кролем.

В воде:

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

2. 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.

3. 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»

4. То же упражнение, но с вытянутыми вверх руками.

Упражнения для изучения движений рук и дыхания.

На суше:

1. Стоя, одна рука сверху, другая у бедра - выполнять круговые движения руками назад («мельница»)

2. То же, но лёжа вдоль скамьи.

В воде:

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

2. 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.

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

Упражнения для изучения общего согласования движений.

На суше:

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

2. То же в согласовании с дыханием.

В воде:

1. 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.

2. 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.

3. Плавание кролем на спине.

Двухударный дельфин.

Упражнения для изучения техники дельфина.

На суше - Изучение движений ногами:

1. В положении стоя руки вверх как в основном положении выполнять пружинящие движения тазом вперёд-назад.

2. И. п. - упор стоя на коленях на мате или коврик 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.

3. 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: 1. Лёжа на груди руки в основном положении выполнять движения ногами с раскачиванием таза вверх-вниз.

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

3. Плавание дельфином с помощью движений ногами с доской.

4. То же, но без доски

5. Упражнение с помощью движений ног дельфином - движение руками брассом.

На суше - Изучение движений руками:

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:

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

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

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

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

5. 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:

1. 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 50 м. Это лучшее - упражнение для совершенствования координации движений в двух ударном дельфине, так как требует гораздо меньше затраты сил, чем плавание с полной координацией движений.

2. 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.

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

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

5. Плавание двух-ударным дельфином.

Брасс

Упражнения для изучения техники брасс.

На суше:

Изучение движений ног и дыхания:

1. 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.

2. 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).

3. 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.

4. То же упражнение, но без помощи партнёра.

В воде:

1. 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).

2. 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.

3. 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».

4. 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.

5. 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.

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

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

8. 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.

На суше:

Изучение движений рук и дыхания:

1. 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.

2. Движения руками брассом с резиновыми амортизаторами.

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

4. 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: 1. 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.

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

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

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

5. Плавание брассом со слитой координацией.

6. Плавание на спине брассом. Упражнения для изучения общего согласования движений.

На суше:

1. 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.

2. То же, но в согласовании с дыханием.

В воде:

1. Плавание брассом с раздельной координацией на задержке дыхания и с вольным дыханием.

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

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

4. Плавание брассом со слитой координацией.

5. Плавание брассом на спине.

Упражнения для изучения техники стартов

Старт из воды:

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

2. То же, но кратчайшим путём провести руки вперёд над водой.

3. 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:

1. 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.

2. То же, но из положения группировки.

3. То же, но из исходного положения стартового прыжка.

4. Выполнить старт под команду.

В воде:

1. Выполнить спады и прыжки в воду вниз головой.

2. 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.

3. 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 1-1,5 м от неё, имитировать выполнение основных элементов поворота, подплыть 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:

1. 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.

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

Плоский поворот на спине.

На суше:

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

В воде:

1. 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.

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

Скоростные повороты. Поворот кувырком вперёд.

На суше:

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

2. Кувырки вперёд и назад через плечо.

В воде:

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

2. То же, но через дорожку.

3. Вращения в группировке на груди и спине.

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

5. 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.

6. 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.

7. 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:

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

2. То же, но при плавании с полной координацией.

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

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. Нырание 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 - шести-, четырёх-, и двухударной.

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 - сверху.

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. Нырание в длину (6-8 м) 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 «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

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

11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично 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 движений.

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 отталкиванием ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Ныряние на 10-12 м 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 движений 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, (поплавки 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 10-12 м 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 25-50 м) 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 10-12 м 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 двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием 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 двухударной 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 двухударной 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 двухударного дельфина.

24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной 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 двухударной 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- метровом створе).

Повороты

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

2. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с 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. Проплыть на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.

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

Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок.

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

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

При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук

и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

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

Основные методы тренировки.

а) Равномерный (равномерно-дистанционный) метод.

Предусматривает преодоление средних и длинных дистанций (400-1500 м и более) в равномерном темпе. Используется плавание с умеренной (65-75%) и большей (75-85%) интенсивностью. Равномерно-дистанционный метод применяется главным образом для воспитания базовой выносливости и функциональных основ специальной выносливости спортсменов. Одной из разновидностей равномерно-дистанционного метода является плавание с умеренной и большей интенсивностью в течение заданного времени.

б) Переменный (попеременно-дистанционный) метод.

Включает чередование быстрого и медленного плавания (игру скоростей) на средних и длинных дистанциях. Характер воздействия метода на организм спортсменов зависит от длины отрезков проплывания с большой, субмаксимальной (85-95%) или максимальной интенсивностью, от продолжительности малоинтенсивного плавания (отдыха).

Например, 400 м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 100 м) в виде 8 серий (15 м максимальной интенсивностью и 35 м свободно) или 800 м кролем в виде 8 серий (75 м с умеренной интенсивностью и 25 м с субмаксимальной интенсивностью).

Переменное плавание смягчает воздействие скоростной работы, позволяет совершенствовать и тактическое мастерство - умение распределить силы, переключаться с одной скорости на другую. Применение этого метода решает задачи развития базовой и специальной выносливости, а также скоростных возможностей.

в) Повторный метод.

Данный метод предусматривает проплывание серии отрезков от 15 до 200 метров и более с максимальной и субмаксимальной, т. е. со скоростью, близкой к соревновательной, и сравнительно продолжительными паузами для отдыха. Отдых должен быть продолжительным для восстановления организма с тем, чтобы спортсмен мог качественно выполнить очередные отрезки спортивной работы. Основная направленность метода - воспитание специальной выносливости и скоростных способностей. Например, 10-16 раз по 15 м или 4-6 раз по 25 м со старта в полную силу одним из способов, отдых между повторениями не менее одной минуты; 4-8 раз по 50 м со старта с соревновательной скоростью, по одному повторению каждым способом в порядке комплекса, отдых между отрезками 2-3 минуты.

г) Интервальный метод.

Суть данного метода заключается в проплывании серий дистанций или их отрезков (например, 50, 100, 200 метров) с различной интенсивностью, сравнительно непродолжительными и строго регламентированными паузами отдыха (в среднем 10-30 секунд). Интервал отдыха характеризует сам метод тренировки и является основным показателем метода, т. к. именно ограниченный по продолжительности отдых между отрезками ставит спортсмена в условия, когда каждый последующий отрезок выполняется на фоне усталости (недовосстановления). Например, 12 раз по 50 м (по три повторения каждым способом в порядке комплексного плавания) с интервалами отдыха 10-20 секунд. Или 10-12 раз по 100 метров комплексное плавание с интервалами отдыха 30 секунд. Или 12-16 раз по 50 м избранным способом с интервалом отдыха 15 секунд. В некоторых случаях интервал отдыха между отрезками может последовательно изменяться в сторону уменьшения или увеличения, например, первый интервал отдыха - 10 секунд, потом 15 секунд, 20 секунд и т.

д. Интервальное плавание применяется для воспитания базовой и специальной выносливости пловцов. Однако при большом объеме упражнений и, особенно при значительной интенсивности этот метод может стать причиной переутомления. Поэтому данный метод следует с большой осторожностью применять на этапе начальной подготовки.

д) Контрольно-соревновательный метод. Предусматривается однократное или повторное прохождение в полную силу основной соревновательной или контрольной дистанции. Преимущественная направленность метода - воспитание специальной выносливости, а также скоростных возможностей в случае, если старты выполняются на коротких дистанциях.

В практике плавания широко используется и так называемый комбинированный метод, при котором сочетаются все вышеперечисленные методы. Одной из разновидностей этого метода является применение различных «горок». Например, 400 м комплексным плаванием, далее 300 м кролем на груди, 200 м брассом, 100 м на спине, 50 м баттерфляем - все с отдыхом одна минута (на первых трех дистанциях интенсивность умеренная, на предпоследней большая, на последней субмаксимальная).

Или 800 м, 400 м, 200 м кролем на груди или комплексного плавания, отдых между отрезками две минуты, интенсивность плавания постоянно увеличивается. Или 300 м, 150 м, 150 м, 300 м основным способом плавания с отдыхом одна минута между отрезками, дистанции второй половины горки проплываются на 3–5 секунд быстрее аналогичных дистанций первой половины.

Тактическая подготовка.

Тренировка с тактической направленностью решает задачу освоения спортсменом основ тактического мастерства и дальнейшего совершенствования. Тактика - совокупность средств и приемов для достижения намеченной цели или, по-другому - искусство ведения спортивной борьбы.

Для спортивного плавания характерны следующие цели:

1. Показать оптимальный для себя результат. Целью может являться как наивысший результат (обычно ставится при системе командного зачета по уровню спортивных результатов, при установлении рекордных результатов), так и результат, обеспечивающий выход в полуфинал, финал, или выигрыш заплыва, что позволяет пловцу сохранить силы для дальнейшей борьбы.

2. Выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец (обычно ставится в финальных заплывах; при системе командного зачета по уровню мест, занятых спортсменами). Достижение данных целей, реальных для спортсмена, во многом зависит от его тактической подготовленности, которая определяется совокупностью характеристик.

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант относительно быстрого начала характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями вариант с относительно равномерным проплыванием и вариант с относительно медленным началом дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Незначительные изменения значений относительной скорости преодоления отдельных участков, дистанции у высококвалифицированных пловцов при достижении ими лучших результатов в соревнованиях, разделенных большими промежутками времени, свидетельствует о том, что тактические варианты с целью показать высший результат, очевидно, определяются индивидуальными особенностями спортсмена и направленностью тренировочной работы с ним.

Любой из рассмотренных вариантов преодоления дистанции с учетом специализации

и уровня подготовленности пловца может входить в тактический вариант проплывания дистанции по заданному временному графику с целью показать высший результат. Проплывание дистанции по заданному временному графику может быть использовано с целью показать максимальный результат, обеспечивающий выход в финал и позволяющий сохранить силы для дальнейшей борьбы. Временной график в этом случае рассчитывается по прогнозируемому результату середины финала.

Вариант проплывания дистанции по временному графику может быть использован для достижения цели: выиграть заплыв и показать высший результат. Для этого временной график рассчитывается с учетом результата сильнейшего из соперников.

Основными вариантами проплывания дистанций с учетом действий соперников являются лидирование и стерегущая тактика.

Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть, заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не дает соперникам возможности выйти вперед на протяжении всего заплыва. При лидировании, особенно на стайерских дистанциях, спортсмен может встретиться с пловцами, применяющими вариант относительно быстрого начала, и, если уровень его результатов недостаточно высок по сравнению с соперниками, а сам спортсмен плохо владеет вариантом относительно быстрого начала, он рискует проиграть заплыв.

Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать, и имеет две разновидности. В первом случае в начале дистанции пловец держится сзади соперников, не отпуская их от себя, а в середине дистанции начинает увеличивать скорость с целью ухода от соперников. Во втором случае спортсмен увеличивает скорость на последней четверти дистанции. Такой вариант тактики должен быть обеспечен способностью пловца к бурному финишу и высокой выносливостью, иначе выигрыш будет маловероятным.

Взаимосвязь тактической подготовки с другими видами подготовки.

Преодоление спортсменом дистанции включает в себя отдельные технико-тактические действия, уровень владения которыми может повлиять на реализацию тактического плана.

Основой тактических действий на дистанции является техника спортсмена. Так, у соперника, имеющего отличную технику стартового прыжка, выиграть время при выполнении старта довольно трудно, даже если будут использованы особенности действий стартера и оказано определенное воздействие на соперника. Увеличение скорости на дистанции обычно начинается после достаточно эффективного выполнения поворота, что позволяет уйти от соперника вперед.

Наблюдение за соперником не должно отражаться на качестве движений спортсмена, пловец должен владеть техникой дыхания как в правую, так и в левую сторону. Умение финишировать зависит от устойчивости техники спортсмена при утомлении. Преодоление разных по длине дистанций или изменение скорости проплывания зависит от умения спортсмена рационально изменять темп движений, использовать разные варианты техники плавания (например, спринтерские и стайерские варианты техники кроля на груди). Качество тактических действий и вариантов проплывания дистанций зависит не только от уровня технической подготовленности спортсмена, но и от уровня его физической подготовленности.

Формирование навыков преодоления дистанций основными тактическими вариантами без учета действий соперников происходит в процессе тренировочной работы над специальной работоспособностью пловца. Динамика проплывания дистанции определяется преимущественным развитием мощности, емкости и эффективности отдельных механизмов энергообеспечения мышечной деятельности при плавании. Умение выиграть у соперника время при выполнении старта и поворотов зависит не только от техники, но и от уровня взрывной силы пловца.

В плавании большую роль играет сочетание тактики пловца с его психологической подготовкой. Это определяется тем, что возможности взаимодействия соревнующихся ограничены главным образом сферой психических воздействий. До заплыва это в основном такие приемы психического воздействия, как маскировка состояния своей подготовленности и истинных тактических замыслов.

Спортсмены в зависимости от обстановки используют три варианта взаимодействия.

Первый - занижение уровня своей подготовленности со ссылками на болезнь, травмы и завышение уровня подготовленности своих соперников, то есть уход от роли лидера. Такое взаимодействие обычно применяется при выборе варианта преодоления дистанции стерегущей тактикой.

Второй вариант - завышение уровня своей подготовленности с целью морального подавления соперников - характерно для преодоления дистанции лидированием.

Третий вариант - уход от психического взаимодействия с соперниками (уединение, чтение увлекательной литературы и т.п.) - обычно применяется пловцами, преодолевающими дистанцию вариантами без учета действий соперников. Использование того или иного варианта взаимодействия зависит также от особенностей морально-волевой подготовленности пловца и его основных соперников. Психические взаимодействия могут иметь непосредственный характер (личные контакты, совместная разминка) и опосредованный характер (контакты через тренеров и участников соревнований, на крупнейших соревнованиях - через средства массовой информации).

В процессе заплыва большое значение имеют такие черты характера спортсмена, как уверенность в себе (обеспечивающую высокую помехоустойчивость при сбивающих факторах) и бойцовские качества (обеспечивающие большее использование резервных возможностей пловца, предельную мобилизацию усилий). Воспитание данных качеств ведется при предельных тренировочных нагрузках с использованием в них тактических действий и вариантов. В тактике важное значение имеет рациональное поведение спортсмена в ходе соревнований, умение правильно и своевременно выполнять разминку, рационально использовать время от разминки до старта, правильно распределять свои силы от предварительных стартов до финальных. Эти умения важны для спортсменов с низким уровнем психической устойчивости, в отличие от спортсменов, обладающих эмоциональной устойчивостью в экстремальных условиях соревнований. Тактика спортсмена в определенной степени зависит и от интеллектуальной подготовленности. Спортсмену необходимо знать тактику своих основных соперников и их подготовленность, особенности своей подготовленности и подготовленности соперников, условия предстоящих соревнований. Выбор тактических действий и вариантов поведения пловца в ходе соревнований есть результат мыслительной деятельности спортсмена. Даже тщательно разработанный тактический план не может предусмотреть всех возможных изменений ситуации в ходе соревнований. Поэтому в подготовке пловца большое значение имеет задача развития тактического мышления спортсмена, выражающаяся в способностях пловца мгновенно оценивать неожиданно меняющиеся условия соревновательной ситуации и самостоятельно находить наиболее правильный путь к достижению цели.

Групповая и командная тактика.

В плавании, исходя из характера соревновательной деятельности, основной является индивидуальная тактика. Однако на крупнейших соревнованиях, когда очень велик престиж победы, имеются проявления и групповой тактики. Групповая тактика чаще всего применяется в финальных заплывах, на дистанциях от 200 до 1500 м, когда число членов команды, попавших в финал, два и более человек. Ее применение чаще всего определяется попаданием в финал пловца, реально не рассчитывающего на высокое место в заплыве. Обычно это пловец, специализирующийся на более короткие дистанции и, следовательно, владеющий вариантом относительно быстрого начала дистанции. Его задача спровоцировать соперников своим необычайно сильным началом на не свойственное им проплывание дистанции. Товарищи по команде, зная об этом, преодолевают дистанцию в оптимальном

для них варианте. Командная тактика находит свое отражение в плавании при проведении эстафет. Задача тренера состоит в определении состава эстафеты и распределения участников по отдельным этапам. В состав комбинированных эстафет обычно входят сильнейшие пловцы команды в отдельных способах плавания. При комплектовании эстафет следует учитывать не только уровень спортивных результатов, но и успешность выступления пловцов в эстафетном плавании (разность между индивидуальным результатом пловца и его результатом в эстафете). При распределении участников эстафеты по этапам на крупнейших соревнованиях по плаванию применяются в основном пять вариантов расстановки пловцов относительно их уровня спортивных результатов. Внутри каждого варианта распределения по уровню результатов возможны некоторые изменения в расстановке пловцов в зависимости от уровня их успешности выступлений в эстафетах и индивидуальных особенностей. Так, на первый этап чаще всего ставят пловцов с наименьшим уровнем успешности (недостаточный выигрыш при смене этапов, а на последний -- пловцов с высокими бойцовскими качествами, обладающих бурным финишем.

Средства и методы тактической подготовки.

Методика оценки динамики проплыwania дистанции. Для оценки динамики проплыwania дистанции необходимо определить относительное время преодоления отдельных отрезков дистанции пловцом и его дистанционную специализацию. Относительное время определяется процентным отношением времени проплыwania отрезка дистанции к времени проплыwania всей дистанции, выраженным в секундах. Далее находим разность между средними значениями относительного времени, соответствующими дистанционной специализации пловца, и его относительным временем на отрезках дистанции. Полученную разность делим на соответствующее среднее квадратичное отклонение. Конечные результаты расчета оцениваются с использованием пятибалльной градации оценок.

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

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

Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведения между разминкой и стартом, методов саморегуляции состояния). Первоначально этому способствует разрабатываемый тактический план соревнований, на основе которого создается и совершенствуется индивидуальный стиль поведения пловца, направленный на наиболее полную реализацию его особенностей в результате соревновательной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Выбор того или иного тактического варианта, его отработка и реализация в соревновательной деятельности обусловлены техническим мастерством спортсмена, его физической и психической подготовленностью, возможностями важнейших функциональных систем. Поэтому процесс тактической подготовки можно рассматривать как своего рода объединяющее начало по отношению к другим составляющим спортивного мастерства. При этом эффективным оказывается реализация следующих методических приемов:

- облегчение условий при освоении избранного варианта тактики - лидирование при помощи светового или звукового лидера, корректирующая информация о результатах преодоления отрезков, шаге и темпе движений и т. п.;
- усложнение реализации оптимального тактического плана - работа в условиях среднегорья, значительного и возрастающего утомления, создание звуковых и световых помех и т. п.;
- сохранение тактической схемы преодоления дистанции при существенной вариативности пространственно-временных и динамических характеристик движений - темпа, шага, мощности гребков и т. п.;
- неожиданное изменение тактического варианта по специальному сигналу или в связи с изменившейся соревновательной ситуацией.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка направлена на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния спортсмена в устойчивый, сделать его свойством личности.

Для достижения пловцом высоких результатов необходимы такие свойства личности как:

- Темперамент;
- Уровень мотивации достижения;
- Волевой и интеллектуальный контроль поведения;
- Стремление к соперничеству, соревновательности.

Наряду с приведёнными свойствами существуют два условия, которые существенно влияют на значимость перечисленных качеств. Это психическое здоровье, как неперенный

фактор хорошей переносимости стресса, и наличие высокого уровня интеллекта, который способствует большей мобилизации способностей и является залогом быстрой обучаемости. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер путем систематического управления состоянием и поведением спортсмена в процессе занятий плаванием. Личность спортсмена проявляется в процессе социальных взаимоотношений и характеризуется, прежде всего, ценностью нравственных норм и идейного содержания.

При формировании мотивационной сферы подопечных тренером:

- ставятся многолетние перспективные цели;
- подчеркиваются его более высокие возможности при реализации этапных целей, идёт ориентировка на цели следующего этапа;
- развивается спортивное честолюбие;
- стимулируется поощрения спортсменов;
- развиваются положительные традиции команды;
- отражаются в наглядной агитации успехи воспитанников коллектива;
- привлекаются спортсмены к решению отдельных задач, стоящих перед коллективом;
- показывается пример активного и добросовестного отношения к процессу подготовки спортсменов;
- раскрываются связи между достижениями и направленной тренировочной работой;
- объяснять социальные функции;
- развивать познавательный интерес к тренировочному процессу.

Мотивация, усиленная волей и спортивным характером, является одним из факторов успеха в занятиях плаванием. В числе основных волевых качеств и черт спортивного характера пловца обычно выделяют целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержку и самообладание, требовательность к себе, уверенность в своих силах, способность к мобилизации резервов организма в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Для формирования этих качеств, решается важная и сложная задача через изменение системы отношений спортсмена путем создания психических состояний, способствующих высшим проявлениям физических и духовных сил спортсмена в ответственные моменты тренировки и в период соревнований.

От тренировки к тренировке, от старта к старту у спортсмена создаются необходимые психические состояния, которые постепенно становятся доминирующими, тем самым меняя в положительную сторону отношения спортсмена к труднейшим ситуациям спортивной жизни.

Психологическая подготовка пловца к предстоящему соревнованию, ограничивается задачами, поставленными перед спортсменом в данном соревновании.

К их числу относятся:

- осознание особенностей и задач предстоящего соревнования.
- осознание конкретных условий предстоящего соревнования (времени, места, бассейна и т.п.) и подготовка к эффективным действиям в этих условиях.
- осознание сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей.
- проверка и доведение до совершенства способности владеть требуемыми двигательными навыками с учетом их психологической структуры.
- возбуждение активного стремления к победе (установка на победу) в предстоящем соревновании.
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем соревновании.
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием; создание и поддержание бодрого эмоционального состояния - характерной особенности спортивной формы.
- возбуждение готовности к максимальным волевым напряжениям и умение проявить их в условиях предстоящего соревнования.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровня, определяющих рекордные достижения.

Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

На этапе спортивной специализации основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и само-регуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Воздействие на спортсмена осуществляется путем использования комплекса психолого-педагогических и психотерапевтических мероприятий, к которым относятся: беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки, гетеро-тренинг, внушенный отдых, аутотренинг, размышления, рассуждения. При соответствующей психологической подготовке накануне соревнования удастся снизить уровень тревожности, повысить уровень соревновательной готовности, волевого контроля, способствуя тем самым успешному выступлению.

В практических занятиях по плаванию следует придерживаться следующих основных правил при воспитании волевых качеств:

1. Учить спортсменов преодолевать отрицательные эмоции. Это важное средство в воспитании самодисциплины, упорства и настойчивости.
2. Проводить тренировочные занятия преимущественно группой.
3. Чаще организовывать совместные занятия менее подготовленных занимающихся с сильнейшими пловцами.
4. Шире использовать соревновательный метод в тренировочных занятиях (прикидки и соревнования в отдельных видах на технику, быстроту, на лучший результат и др.).
5. Применять в тренировочных занятиях различные гандикапы.
6. Почти в каждое тренировочное занятие обязательно включать задачу достигнуть поставленную цель в выполнении упражнения.
7. Почти в каждом занятии выполнять хотя бы одно упражнение в более трудных условиях.
8. Применять время от времени метод “до отказа”, особенно в подготовительном периоде при выполнении физических упражнений (для укрепления мускулатуры, воспитания выносливости и др.).
9. Время от времени проводить прикидки, внутренние соревнования и тренировочные занятия в условиях, сходных с теми, что будут в предстоящих ответственных состязаниях.
10. Иногда проводить прикидки и внутренние соревнования, предоставляя лишь одну попытку.
11. Поручать пловцам самостоятельно составлять планы тренировки (на одно занятие, на неделю и более) и самостоятельно проводить тренировочные занятия.
12. Учить пловцов участвовать в соревнованиях без какой-либо помощи, подсказки со стороны тренера.

4.1. Структура тренировочного процесса на ЭНП

Рекомендации по проведению тренировочных занятий на этапе начальной подготовки. Оптимальный возраст для начала спортивной подготовки в плавании составляет 7 лет. Продолжительность этапа - 2 года. Занятия проходят в группах этапа начальной подготовки. У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 7- 9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки обучающихся, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. На начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

Следует широко применять игровой метод, подвижные и спортивные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Не должны проводиться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного практического и теоретического материала.

Физическое воспитание на этапе начальной подготовки требует особого внимания, так как на этом этапе закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, т. е. того, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства. В начале обучения целесообразно сочетать показ с объяснением. В дальнейшем объяснения занимают все большее место по мере овладения движением и приобретают характер указаний. Большое внимание уделяется воспитанию физических качеств, особенно скоростно-силовых, гибкости и ловкости. На этом этапе важное значение имеет обучение занимающихся технике выполнения упражнений.

Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями. Обучение технике выполнения физических упражнений должно быть посильным, способствовать их физическому и психическому развитию, иметь воспитывающий характер.

Большое внимание должно быть уделено воспитанию физических качеств занимающихся, прежде всего быстроты движений. Развитие мышечной силы у обучающихся осуществляется кратковременными силовыми напряжениями динамического и статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. С этой целью в программу занятий

включаются акробатические упражнения (кувырки, стойки, повороты и др.), гимнастические упражнения на снарядах (подтягивания, подъемы, махи, качи), всевозможные прыжки. Для данного возраста характерен высокий темп развития ловкости движений. Ловкость успешно воспитывается в процессе новых упражнений при выполнении действий в новой обстановке, на основе неожиданно возникающих новых двигательных ситуаций. Широко используются подвижные и спортивные игры, требующие внезапного изменения действий в различных игровых ситуациях, усложняющиеся задания, требующие проявления координационных способностей, а также упражнения с различными предметами. У спортсменов этой возрастной группы имеются особенно благоприятные возможности для воспитания гибкости (подвижности в суставах). Следует не только повышать уровень развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укреплять их. Целесообразно увеличивать максимальную амплитуду в тех движениях, которые способствуют эффективному овладению спортивной техникой. Типичными для развития гибкости являются упражнения «на растягивание», которые характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной и вспомогательной гимнастики, которые избирательно воздействуют на определенные группы мышц и связок (ног, рук, туловища, шеи). С успехом используются разнообразные подвижные игры, упражнения с движениями большой амплитуды, упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной способов плавания. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания являются ведущим средством обучения на этапе начальной подготовки, их изучению отводится основная часть тренировки на воде: - упражнения для изучения техники кроля на груди; - упражнения для изучения техники кроля на спине; - упражнения для изучения техники брасса; - упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя). На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

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

Занятия на втором году обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду. В содержание занятий входят:

- плавание всеми способами;
- упражнения, направленные на обучение технике плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй.
- упражнения в парах с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине.

Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные

серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м. В конце второго года обучения обучающийся должны освоить технику всех спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов, проплыть со старта в полной координации 25 м баттерфляй, 50 м на спине, 25 м брасс, 50 м кроль на груди, 100 м комплексное плавание, 100 м вольный стиль.

4.2. Структура тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации.)

В системе многолетней спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно выделить два периода: начальной спортивной специализации (тренировочные группы первого и второго годов обучения) и углубленной тренировки (тренировочные группы третьего, четвертого и пятого годов обучения). Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации во многом определяет успех многолетней тренировки на последующих этапах. Цель тренировки на этом этапе - на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности приступить к созданию базы специальной подготовленности, являющейся залогом успехов в избранном виде спорта в последующие годы.

В периоде начальной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной базовой подготовкой. Поэтому наряду со средствами ОФП уже в первые годы занятий спортом в программу тренировки целесообразно включать комплексы специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, имеющих важное значение в избранном виде спорта. На этом этапе создаются необходимые морфологические, функциональные, психолого-педагогические предпосылки для периода углубленной спортивной специализации.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой движений и методикой физической подготовки обучающихся, так как успех спортивной подготовки в значительной мере зависит от оптимального соотношения уровня развития физических качеств и степени формирования двигательных навыков у спортсменов. Комплекс тренировочных средств, используемых для формирования двигательных навыков и умений, должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, оптимальную взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков и умений, что способствует приобретению умения управлять своими движениями. В занятиях с обучающимися основы спортивной техники изучаются в облегченных условиях. Широко используются комплексы специальных подготовительных и подводящих упражнений.

Эффективным средством овладения тактикой является участие в соревнованиях, различных по условиям и составу. На учебно-тренировочном этапе 1-го, 2-го годов обучения заметно возрастает роль соревновательной подготовки юных спортсменов. Именно в процессе соревнований наиболее полно реализуются потенциальные возможности юного спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях стимулирует функциональные и морфологические перестройки в организме спортсмена, обуславливает значительное повышение его общей подготовленности. Однако при чрезмерно частом участии в соревнованиях такого рода нагрузки могут стать привычными и не вызывать должного роста специальной тренированности юного спортсмена.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации). Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 9 лет, продолжительность этапа 5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах. В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к

внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов. Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это, вначале этапа у девочек до 10-11 лет и у мальчиков в 10-12 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном). Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. В конце этапа базовой подготовки у девочек 11 - 12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖИЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10- 12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях. В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12- 14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей. В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

Повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - от 2000 м до 4000 м.

В содержание занятий входят: Плавание всеми способами; Совершенствуются упражнения, направленные на обучение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Совершенствуются упражнения в парах 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. Совершенствуются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции, используемые в официальных соревнованиях всеми

способами плавания; Типичные тренировочные серии: 6-8 x 200 м, 8-12 x 100 м, 12-16 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-8 x 25 м., 4-8 x 12,5 м. По окончании учебно-тренировочного этапа обучающийся должен владеть техникой проплывания всех официальных дистанций, стартов, поворотов, а также определиться со специализацией по основному стилю плавания.

4.3. Структура тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Спортсмены старших спортивных разрядов (КМС) в своей тренировке решают те же задачи, что и на тренировочном этапе углубленной специализации, только на более высоком уровне.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства. Возраст начала этапа 12 лет, продолжительность этапа - 3 года. Подготовка проходит преимущественно в группах совершенствования спортивного мастерства. Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет. У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорции тела. До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам. Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа. Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются. На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце за счет реализации «запаса силы». Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет. Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы. Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы. В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности). Реализация силовых потенций в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей.

Оптимальный период для развития специальной силы в воде - 14-17 лет.

На данном этапе учебно-тренировочный процесс должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации индивидуальных возможностей каждого обучающегося. 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 без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание»

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются «СШ «Спартак» при формировании настоящей Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить: при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала; при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям; при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса; при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности; при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию; при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности. Примечание: Требования по технике безопасности утверждаются локальным нормативным актом Организации. Во избежание травматизма при проведении учебных занятий особое внимание уделяется подготовке мест проведения занятий, дисциплине в учебной группе, состоянию здоровья обучающихся, техническому состоянию инвентаря и оборудования. Вся ответственность за жизнь и безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию.

Требования безопасности перед началом занятий:

- перерыв между приемом пищи и началом занятия должен быть не менее 45-50 минут;

- экипировка для тренировочных занятий должна соответствовать требованиям, не иметь повреждений;

- необходимо прибыть к месту проведения занятий за 20 минут до начала занятий;

- своевременно подготовиться к занятию, переодеть спортивную форму.

Тренер - преподаватель обязан:

- производить построение и переключку обучающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;

- не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;

- подавать докладную записку в учебную часть и администрацию 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.

2. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

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

1. Присутствие обучающихся в бассейне без тренера-преподавателя не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя.

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

4. Не разрешать обучающимся самовольно покидать место проведения занятий;

5. Для профилактики травм перед началом занятия обязательно провести разминку;

6. При проведении спортивных, подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы не было столкновений и ударов по рукам и ногам;

7. При выполнении упражнений поточным методом соблюдать достаточные интервалы между детьми, чтобы не допустить соприкосновения и столкновения;

8. При выполнении упражнений на спортивных снарядах, особенно на высоте от пола, на шведской лестнице обязательно страховать обучающихся от падений.

9. Не разрешать обучающимся самостоятельно и бесконтрольно подниматься на вышку для прыжков в воду.

10. Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.

6.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы.

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

- наличие плавательного бассейна (25 или 50 м);

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы

испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (смотри таблицу № 29);
- обеспечение спортивной экипировкой (смотри таблицу № 30);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 29

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

6.3. Кадровые условия реализации Программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) 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); или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных

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

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

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.

Перечень методической литературы:

1. Алёшин Г.П. Техника спортивного плавания.
2. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. М.: Акад., 2014- 272 с.
3. Булгакова, Н. Ж. Особенности подготовки юных пловцов // Н. Ж. Булгакова, О.И. Попов, В.В. Смирнов, Т.Г. Фомиченко. - М.: ФГБУ «Федеральный центр спортивного резерва», 2013. - 140 с.
4. Велитченко В.К. Как научиться плавать. М.: Терра-Спорт, 2000. - 96 с.
5. Бутович Н.А., Чудовский В.И. Кроль - быстрее способ плавания. - М., "Физкультура и спорт", 2011. - 127 с.
6. Викулов А.Д. Плавание. Учебник. - М.: Владос-Пресс, 2004. - 368 с.
7. Воронцов А.Р. и др. Методика многолетней подготовки юных пловцов. М., 1989.
8. Воронцов А.Р. Плавание баттерфляем (дельфином). М.: Физ-ра и спорт, 1983. - 51 с.
9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - 2-е изд. перераб. и доп. - 296 с.
10. Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки. "Советский Спорт" 2014- 384 с.
11. Закорко О.Е., Черябкин Л.В., Царева Л.В. Плавание как составная часть учебного процесса по дисциплине Физическая культура для студентов неспециализированных вузов. Учебное пособие. - Хабаровск: ДВГУПС, 2012- 144 с.
12. Иванова М.И., Шкурдода Б.А. Подготовительные упражнения пловцов при занятиях на суше. Спб., 2009. - 20 с.
13. Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Плавание. Игровой метод обучения, Серия: Библиотечка тренера, Издательство: Терра-Спорт, 2009.
14. Каунсилмен Д. Наука о плавании М., "Физ-ра и спорт", 2012. - 429 с., ил.
15. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 232 с.
16. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание. Год выпуска: 2011 год, Издательство: Манн, Иванов и Фербер.
17. Сало Дейв, Риуолд Скотт, Совершенная подготовка для плавания. Перевод: Игорь Марченко, 2015г.- 268 с.
- Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1. // под редакцией д.п.н., проф. В.Н. Платонова. М.: Советский спорт, 2011. - 480 с.
18. Нечунаев И., Плавание. Книга-тренер. М.: 2013 г.
19. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
20. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
21. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
22. <https://russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания
23. <http://rusada.ru/> - Российское Антидопинговое Агенство
24. Допинг и проблемы с ним связанные: антидопинговое пособ. - FISU.2015. - 113 с.