

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер»
города Кирова и Кировского района Калужской области

Принято на заседании
педагогического совета
от «28» 08 2023 г.
Протокол № 10



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «Плавание»

Программа разработана на основе

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«Плавание»,

(Приказ Минспорта России от «16» 11 2022 г. №1004)

Возраст обучающихся: с 7 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Авторы-составители:

Гераськина Ю.А. - тренер-преподаватель
Мироненко Н.Н. – инструктор-методист
Агафонова М.Е. – инструктор-методист

г. Киров Калужская область

2023

Содержание

I. Общие положения	3
Наименование спортивных дисциплин.....	4
Особенности вида спорта «Плавание».....	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	8
Объем Программы.....	9
Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
Учебно-тренировочные мероприятия.....	10
Годовой учебно-тренировочный план.....	12
Календарный план воспитательной работы.....	13
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
Планы инструкторской и судейской практики.....	18
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
Восстановительные мероприятия.....	21
Средства восстановления.....	22
III. Система контроля	26
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода.....	29
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	32
Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	32
Учебно-тренировочный этап.....	33
Содержание практических занятий.....	33
Специальная физическая подготовка на суше.....	35
Плавательная подготовка.....	36
Основные тренировочные упражнения.....	39
Содержание практических занятий.....	43
Средства и методы развития выносливости.....	45
Краткая характеристика упражнений.....	47
Развитие силы.....	49
Средства и методы развитие скоростных способностей.....	51
Средства и методы развитие гибкости, координационных способностей.....	52
Учебно-тематический план.....	55
Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	59
Общие требования к технике безопасности.....	60
V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	63
Материально-технические условия реализации Программы.....	63
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.....	63
Обеспечение спортивной экипировкой.....	64
Кадровые условия реализации Программы.....	65
Информационно-методические условия реализации Программы.....	65
Список литературных источников	67

Приложение №1	70
Приложение №2	72
Приложение №3.....	76
Приложение №4.....	77

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в Таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 г. № 10041 1 (далее – ФССП) и Методическими рекомендациями «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утвержденными ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 1 Января 2023 г.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, выявление и развитие способностей каждого обучающегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

Задачи

1. Спортивно-оздоровительный этап

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий с спортивной школы. В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

2. Этап начальной подготовки (3года).

- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

3. Учебно-тренировочный этап (5 лет).

- укрепление здоровья, закаливание;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

4. Этап спортивного совершенствования (2 года).

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа- максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Наименование спортивных дисциплин
 в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
 номер-код вида спорта «Плавание» - 0070001611 Я

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер - код спортивной дисциплины						
вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	Я
вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я

комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль - смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль - смешанная	007	057	1	8	1	1	Я
эстафета 4x 50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная	007	062	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
эстафета 4x 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная	007	063	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л
эстафета 4x 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
эстафета 4x100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - комбинированная - смешанная	007	056	1	6	1	1	Я

Особенности вида спорта «Плавание»

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

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения

жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

Программа по плаванию для Муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер» (МКУ ДО «СШ «Лидер») по плаванию составлена в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, типовым планом учебной программы для спортивных школ и на основе типовой программы «Плавание», изданной в Москве в 2006 году. Программа раскрывает содержание многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса от начального обучения до спортивного совершенствования. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

При ее составлении были учтены: нормативные показатели деятельности спортивных школ и методические рекомендации разработаны с учетом предыдущих программ для спортивных школ по плаванию и являются итогом многолетних наблюдений за учащимися детско-юношеских спортивных школ, анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, передовой опыт обучения и тренировки юных пловцов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Данная программа составлена для всех видов спортивных школ и отделений плавания. Весь учебный материал в программе излагается по следующим группам:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочным;
- спортивного совершенствования.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), закона «О физической культуре и спорте в РФ» №80-ФЗ, закона «Об образовании», закона «Об общественных организациях». Настоящая программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст.2 №80-ФЗ:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признание самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
- создание благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

* максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся согласно ФССП по видам спорта согласно Приказа №634 от 03.08.2022г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

** в случае отчисления обучающихся с этапов спортивной подготовки в течение учебного года, допускается наличие количества обучающихся ниже минимума, указанного в программе. В исключительных случаях, по решению педагогического совета Школы, допускается формирование количественного состава группы ниже указанного в программе. Оплата за подготовку обучающихся в данных группах производится пропорционально количеству обучающихся (подушевой метод).

При необходимости возможно объединение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

Не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

Не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Срок реализации программы на этапе ВСМ не ограничивается при условии:

- вхождения обучающихся в список кандидатов в спортивную сборную команду Российской Федерации по виду спорта плавание;
- 1-3 место на соревнованиях не ниже первенства или чемпионата России по виду спорта плавание и на соревнованиях, приравненных к ним по статусу.

Объем Программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

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

Учебно-тренировочные занятия

- групповые теоретические и практические занятия - проводятся в форме лекции или бесед тренеров-преподавателей, врачей и других специалистов с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются на практических занятиях. Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний обучающихся.
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для обучающихся. Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- тренировочные занятия, проводимые на лагерных, оздоровительных и тренировочных мероприятиях;

Учебно-тренировочный процесс нужно планировать на основе материалов, изложенных в данной программе. Планирование занятий и распределение материала в группах проводить на основании плана и годового графика распределения часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Групповое занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительной.

2. Основной.

3. Заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1) Подготовительная часть — (примерно 15-20% занятия), организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формирование осанки, развития координации движения и т.д.

Задачи:

- раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке;
- «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных актов);
- «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с различной интенсивностью и величины объемов).

2) Основная часть — (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствовании техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

3) Заключительная часть — (примерно 10-20% занятия).

Задачи:

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;
- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем;
- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее учебно-тренировочное занятие;
- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений обучающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

Учебно-тренировочные мероприятия

В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся основной частью тренировочного процесса.

учебно-тренировочные мероприятия
спортивные соревнования

№ 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)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

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

	мероприятия в каникулярный период	мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Годовой учебно-тренировочный план

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22	11-15

2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45	42-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	10-12	12-14	14-16
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22	18-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13	3-14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к	В течение года

		учебнотренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами вида спорта плавание.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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:

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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Семинары для спортсменов и тренеров - преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Проведение семинара ответственными за антидопинговое обеспечение РУСАДА в регионе
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ , Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинары: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Проведение семинаров ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач ГБУДО «СШОР №1» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у обучающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, обучающиеся приобретают определенные навыки 16 наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Инструкторская практика		
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия. Обучающийся должен овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений
	Практические занятия		Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умение решать

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

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1г.	3	3
	2г.	8	7
	3г.	9	8
	4-5г.	16	12
этап совершенствования спортивного мастерства	1г.	13	18
	2-3г.	14	20
этап высшего спортивного мастерства	1-3г	18	32

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной	Мероприятия	Сроки
-----------------	-------------	-------

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

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования и медицинских организаций, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «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, 18 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п.8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях). (п.42 Приказа № 1144н).

Формы медико-биологического контроля

Вид	Задачи
Углубленное	Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений, составление рекомендаций по профилактике и лечению Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса
Этапное	Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа
Текущее	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендаций по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.

Для восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку, используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся. Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы: - естественные и гигиенические; - медико-биологические; - педагогические; - психологические. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для обучающихся (спортсменов) учебно-тренировочных этапов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Восстановительные мероприятия

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-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.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-3 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма обучающегося. 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.

На данном этапе подготовки используется комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося.

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

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 обучающимися. Для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Средства восстановления

Под средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям;

рациональное сочетание общих и специальных средств;

оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов;

волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание;

широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня обучающихся с учетом всей работы, которую выполняет обучающийся в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия;

правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Вышеперечисленные средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма пловцов имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость - качество, не являющееся основным для пловцов, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение,

как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки пловцов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Естественные и гигиенические средства восстановления

1. Рациональный режим дня.

Режим дня для обучающихся ГБУДО «СШОР №1» отделения плавания, составлен с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к группам спортивной подготовки (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

2. Правильное (рациональное калорийное и сбалансированное) питание.

Основными формами питания являются завтрак, обед, полдник, ужин и сонник. Однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера плавания как вида спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание обучающихся должно строго подчинено определенному режиму. Пища быть не только высококалорийна, но и разнообразна, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок в рацион включаются специальные пищевые восстановительные средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом используется питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

3. Естественные факторы природы.

Использование естественных факторов природы имеет большое значение. Это солнечные и воздушные ванны, закаливание, прогулки, то есть факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Экскурсии, прогулки на природе используются как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Это проводится на основе четкого плана, увязанного с планом спортивной подготовки.

Медико-биологические средства восстановления:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические.

Среди медико-биологических средств, используемых в плавании, большую значимость имеют фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

После утренней тренировки - гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем.

После тренировочных нагрузок - гигиенический душ.

Комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ, сауна.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс - непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж, отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин), обед, послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления:

- **субъективные симптомы** - обучающийся не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

- **объективные симптомы** - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности

сердечно сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма обучающегося.

Педагогические средства восстановления

К педагогическим средствам относят целесообразное построение учебнотренировочного процесса, рациональное чередование нагрузок разной направленности и отдыха, оптимальное соотношение средств общей и специальной подготовки, объема и интенсивности упражнений, своевременное использование восстановительных и «контрастных» циклов тренировки, упражнений на расслабление, дыхательных упражнений.

Педагогические средства - основные, так как без них не имеет смысла применение специальных средств ускорения восстановления.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни обучающихся и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в плавании.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление, устраняется состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускоряется восстановление энергозатрат.

Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке обучающихся зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния обучающегося; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

III. Система контроля

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

На 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

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 саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 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;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
выполнить план индивидуальной подготовки;
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

уровня спортивной квалификации. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствует требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки, по заявлению обучающегося или одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося спортивная школа осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

Таблица 2

№ 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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 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,	количество раз	не менее		не менее	

	ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад		1	3
--	---	--	---	---

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год. Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на начальной подготовке 1 и 2 годов проводится с учетом выполнения контрольных нормативов и спортивных результатов участия в соревнованиях и достижения уровня спортивной квалификации, согласно таблице 2.

Положительная динамика результатов является показателем успешной аттестации обучающегося.

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

Таблица 3

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год. Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1 и 4 годов проводится с учетом выполнения контрольных нормативов и спортивных результатов участия в соревнованиях и достижения уровня спортивной квалификации, согласно таблице 3. Положительная динамика результатов является показателем успешной аттестации обучающегося.

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

Таблица 4

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

2.2.	Исходное положение –стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение –стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год. Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 и 2 годов проводится с учетом выполнения контрольных нормативов и спортивных результатов участия в соревнованиях и достижения уровня спортивной квалификации, согласно таблице 4. Положительная динамика результатов является показателем успешной аттестации обучающегося.

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

Таблица 5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение –стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3

2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4.	Исходное положение –стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год. Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на этапе высшего спортивного мастерства 1 и 2 годов проводится с учетом выполнения контрольных нормативов и спортивных результатов участия в соревнованиях и достижения уровня спортивной квалификации, согласно таблице 5. Положительная динамика результатов является показателем успешной аттестации обучающегося.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Тренировочный этап (5 лет).

- укрепление здоровья, закаливание;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства (3 года).

- повышение общего функционального уровня;
- подготовка организма обучающихся к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Этап высшего спортивного мастерства (3 года)

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЭТАП. ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.

Группы данного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ Общая физическая подготовка на суше

Прикладные упражнения. Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся. Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук. Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

Для учебно-тренировочной группы 3-4-го года обучения; бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 2-х км. для девочек и 3-х км. для мальчиков; повторное пробегание отрезков 30-60м., бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3кг.), передача мяча друг другу, в кругу парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову.

Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений)

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь поднять возможно выше руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
5. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.
6. Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
7. Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа. («кошечка»)
8. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
9. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх вниз.

Упражнения с партнером.

1. Стоя спиной к друг другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. Стоя на коленях руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклониться назад.
3. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
4. Стоя лицом к друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
5. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу : опускание и поднимание рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
6. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу: поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
7. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (тачка)
8. Стоя спиной к друг другу, взяться под руки, присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

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 вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.
4. Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.
5. Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

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

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед; кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага. Мост из положения лежа на спине. Кувырки через плечо. Шпагат с опорой на руки.

Специальная физическая подготовка на суше

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8х50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году обучения) до 40-60 мин (на 4 году обучения)

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для освоения спортивной техники 1-й,2-й,3-й годы обучения

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с

поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д. Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д.(вдох выполняется под каждую руку). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнута выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду).

Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с

руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем).

Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук наступает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Баттерфляй. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.

Плавание двухударным слитным баттерфляем в задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются)

Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении.

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды).

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками кнаружу и выходом бедер к

поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер). Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведения рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15м, включающего в себя поворот.

4-й и 5-й годы обучения

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

ОСНОВНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для дальнейшего совершенствования в технике плавания, повышения ее стабильности, экономичности и эффективности в единстве с развитием выносливости, скоростных возможностей и силы, для освоения тактического мастерства и повышения волевой подготовленности используются тренировочные упражнения, подобные нижеследующим.

1-й год обучения

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 400м. при комплексном плавании (смена способов через 25 и 50м.); до 600м. при плавании на спине и брассом; до 100 м. при плавании кролем на груди.

Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 3-4х200м комплексное плавание (смена способов через 25м), отдых 1 мин; 2х300м или 400м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1.30- 2мин; «горки» типа: 200м комплексное плавание (смена способов через 25м) + 150м на спине + 100м комплексное плавание (смена способов через 25м) + 150м брасс + 200м кроль – все с отдыхом в 1 мин.

Переменное плавание: 400м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 50м) в виде 8х(35м с умеренной интенсивностью + 15м с ускорением до большой интенсивности) и т.п.

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 12х25м или 6-8х50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек (способы плавания чередуются); 5х100м комплексное плавание (смена способов через 25м) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30-60 сек. (т.е. в режиме примерно 1ю15-1.30 во время плавания по 100м).

Эстафетное плавание по 10-12,5м (поперек бассейна), 25 и 50 м – все в плавании как с полной координацией движений, так и по элементам (используются поочередно все способы плавания).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на технике и свободе движений, типа 4-6х25м, отдых 1 мин. (по одному повторению каждым спортивным способом плавания); 2х50м, отдых 1-2 мин (используются различные способы плавания); 75м+25м, отдых 2 мин (упражнение проплывается одним способом или различными способами).

Контрольно-тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 5х100 м комплексное плавание (смена способов через 25м), с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек. – учитывается, суммарное чистое время выполнения упражнения (без учета времени, затраченного на отдых), техника плавания и выполнение поворотов.

2-й год обучения

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 1500м кролем, до 1000м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50 или 100м), до 400 м – при плавании баттерфляем в чередовании с другим способом через 50 м.

Повторно-дистанционный метод: 5-6х200м комплексного плавания, отдых 30-60сек; 3-4х300м или 400м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 2-3х600м или 2х800м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 2 мин; «горки» типа: 300м комплексное плавание + 200м брасс + 100м баттерфляй + 200м на спине + 300м кроль – все с отдыхом в 1 мин. В подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется

выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постоянным повышением интенсивности.

Переменное плавание, типа 600м в воде 6х(25м баттерфляем с повышенной скоростью со слитным согласованием движений и длинным гребком руками + 75м на спине свободно или 400м комплексное плавание (смена способов через 100м) в виде 4х (75м свободно с полной координацией движений + 25м сильно с помощью движений одними ногами).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 10-12х50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 15-20 сек (способы плавания чередуются); 6-8х100м комплексное плавание и интервалом отдыха 30 сек (т.е. в режиме примерно 1.15-1.20 во время плавания по 50м и 2.10-2.30 во время плавания по 100м).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и способе движений: 6-8х15м с соревновательной скоростью, отдых 30 сек (способы плавания чередуются; 4х15-25м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30 сек; 4х25м со старта по одному повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин; 50 или 75м со старта + 25м с поворота и с хода, скорость плавания около соревновательная, отдых 30 сек.

Контрольно-тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 8х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 сек., учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

3-й год обучения

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 2000м кролем, 120м на спине и брассом, до 800м комплексного плавания (смена способов через 25; 50; 100м) до 600м при плавании баттерфляем в чередовании с другими способами через 50м.

Повторно-дистанционный метод: 6-8х200м комплексного плавания, отдых 30-60 сек, 4-6х300м или 400м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин.; 3-4х600м или 2-3х800м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа 400м комплексное плавание + 200м кроль + 100м на спине + 50м баттерфляй + 400м кроль + 200м брасс + 100м баттерфляй + 50 м на спине – все с отдыхом 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности III уровня)

Переменное плавание типа: 800м кролем в виде 8х(50 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками + 50м с повышением темпа и с сохранением оптимальной длины гребка) или 600м комплексное плавание (смена способов через 150м) в виде 4х(125 м с умеренной интенсивностью + 25м сильно)

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 16x50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10сек (способы плавания чередуются); 10x100м к/плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек (т.е. в режиме примерно 1.00 во время плавания по 50м и 2.00 во время плавания по 100м)

Повторное плавание во время коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 8-10x15-25м со старта с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 сек (способы плавания чередуются); 4-6x25м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 сек. 4-6x50м со старта по 1-2 повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания), скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75м со старта + 25м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30сек. Эстафетное плавание с использованием тех же отрезков.

Контрольно-тренировочная серия (для оценки равносторонней плавательной подготовленности): 5x200м к/плавание, отдых 30 сек. интенсивность умеренная, учитывается суммарное чистое время, техника плавания и поворотов.

4-й и 5-й годы обучения

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 3000м кролем, до 1500м на спине и брассом, до 800м комплексное плавание (смена способов через 25; 50 и 100м), до 400м баттерфляем в чередовании с другим способом (через 50м и 100м) и без чередования.

Повторно-дистанционный метод типа: 8-10x200м комплексное плавание, отдых 30- 60сек; 6-8x300м или 400м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 4-6x600м или 3-4x800м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2мин; «горки» в виде 300-400м к/плавание + 200-300м брасс + 100-150м баттерфляй + 200м на спине + 300-400м кроль – все с отдыхом 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности).

Переменное плавание типа: 1000м кролем в виде 8x(75м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками + 25м сильно, но сохраняя оптимальную длину гребка) или 800м к/плавание (смена способов через 100м) в виде 8x(75м с умеренной интенсивностью + 25м сильно).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 20x50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30сек. (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0.50 во время плавания по 50м и 1.50 во время плавания по 100 м. кролем).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном

согласовании, ритмичности и свободе движений: 12-16х25м со старта, поворота и путем отталкивания от стенки с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60сек (способы плавания чередуются); 6-8х25м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30сек; 4-8х50м со старта (каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75м со старта +25м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30сек.

Эстафетное плавание на отрезках 15-25; 50; 100 и 200м различными способами с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

Плавание с лопаточками, различными видами дополнительных отягощений и сопротивлений с использованием повторного, переменного и интервального методов (отрезки 25; 50 и 100м. способы плавания чередуются) для развития силы. Упражнения применяются в небольшом объеме (не более 10-15% от суммарного объема плавания в одном занятии).

Плавание с ластами на ногах.

Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 5х200м комплексное плавание, отдых 30 сек, интенсивность умеренная, учитываются суммарное чистое время, техника плавания и выполнение поворотов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Общая физическая подготовка на суше

Прикладные упражнения. Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

Для тренировочной группы 3-4-го года обучения; бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 2-х км. для девочек и 3-х км. для мальчиков; повторное пробегание отрезков 30-60м., бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3кг.), передача мяча друг другу, в кругу парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений)

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь поднять возможно выше руки и ноги.

2. Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.

3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.

5. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.

6. Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.

7. Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа. («кошечка»)

8. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

9. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх вниз. Упражнения с партнером.

10. Стоя спиной к друг другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

11. Стоя на коленях руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклониться назад.

12. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

13. Стоя лицом к друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.

14. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу : опускание и поднятие рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

15. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

16. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (тачка)

17. Стоя спиной к друг другу, взяться под руки, присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

Упражнения с набивными мячами.

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

Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.

Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.

Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

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

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой.

Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед; кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага. Мост из положения лежа на спине. Кувырки через плечо. Шпагат с опорой на руки.

Специальная физическая подготовка на суше

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8x50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году обучения) до 40-60 мин (на 4 году обучения)

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для освоения спортивной техники 1-й, 2-й, 3-й годы обучения

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д. Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д.(вдох выполняется под каждую руку). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Кроль на спине.

Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнута выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3

гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем).

Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется..

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др. Баттерфляй.

Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.

Плавание двухударным слитным баттерфляем в задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются)

Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс.

Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох.

Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды)

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками кнаружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер).

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведение рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты.

Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность.

Проплывание на время контрольного отрезка 15м, включающего в себя поворот.

4-й и 5-й годы обучения

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

ОСНОВНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для дальнейшего совершенствования в технике плавания, повышения ее стабильности, экономичности и эффективности в единстве с развитием выносливости, скоростных возможностей и силы, для освоения тактического мастерства и повышения волевой подготовленности используются тренировочные упражнения, подобные нижеследующим.

1-й год обучения

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 400м. при комплексном плавании (смена способов через 25 и 50м.); до 600м. при плавании на спине и брассом; до 100 м. при плавании кролем на груди.

Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 3-4х200м комплексное плавание (смена способов через 25м), отдых 1 мин; 2х300м или 400м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1.30- 2мин; «горки» типа: 200м комплексное плавание (смена способов через 25м) + 150м на спине + 100м комплексное плавание (смена способов через 25м) + 150м брасс + 200м кроль – все с отдыхом в 1 мин.

Переменное плавание: 400м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 50м) в виде 8х(35м с умеренной интенсивностью + 15м с ускорением до большой интенсивности) и т.п.

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 12х25м или 6-8х50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек (способы плавания чередуются); 5х100м комплексное плавание (смена способов через 25м) с умеренной интенсивностью 41 и интервалом отдыха 30-60 сек. (т.е. в режиме примерно 1ю15-1.30 во время плавания по 100м).

Эстафетное плавание по 10-12,5м (поперек бассейна), 25 и 50 м – все в плавании как с полной координацией движений, так и по элементам (используются поочередно все способы плавания).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на технике и свободе движений, типа 4-6х25м, отдых 1 мин. (по одному повторению каждым спортивным способом плавания); 2х50м, отдых 1-2 мин (используются различные способы плавания); 75м+25м, отдых 2 мин (упражнение проплывается одним способом или различными способами).

Контрольно-тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 5х100 м комплексное плавание (смена способов через 25м), с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек. – учитывается, суммарное чистое время выполнения упражнения (без учета времени, затраченного на отдых), техника плавания и выполнение поворотов.

2-й год обучения

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 1500м кролем, до 1000м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50 или 100м), до 400 м – при плавании баттерфляем в чередовании с другим способом через 50 м.

Повторно-дистанционный метод: 5-6х200м комплексного плавания, отдых 30-60сек; 3-4х300м или 400м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 2-3х600м или 2х800м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 2 мин; «горки» типа: 300м комплексное плавание + 200м брасс + 100м баттерфляй + 200м на спине + 300м кроль – все с отдыхом в 1 мин. В подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постоянным повышением интенсивности.

Переменное плавание, типа 600м в воде 6х(25м баттерфляем с повышенной скоростью со слитным согласованием движений и длинным гребком руками + 75м на спине свободно или 400м комплексное плавание (смена способов через 100м) в виде 4х (75м свободно с полной координацией движений + 25м сильно с помощью движений одними ногами).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 10-12х50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 15-20 сек (способы плавания чередуются); 6-8х100м комплексное плавание и интервалом отдыха 30 сек (т.е. в режиме примерно 1.15-1.20 во время плавания по 50м и 2.10-2.30 во время плавания по 100м).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и способе движений: 6-8х15м с соревновательной скоростью, отдых 30 сек (способы плавания чередуются; 4х15-25м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30 сек; 4х25м со старта по одному повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин; 50 или 75м со старта + 25м с поворота и с хода, скорость плавания около соревновательная, отдых 30 сек.

Контрольно-тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 8х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 сек., учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

3-й год обучения

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 2000м кролем, дл 120м на спине и брассом, до 800м комплексного плавания (смена способов через 25; 50; 100м) до 600м при плавании баттерфляем в чередовании с другими способами через 50м.

Повторно-дистанционный метод: 6-8х200м комплексного плавания, отдых 30-60 сек, 4-6х300м или 400м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин.; 3-4х600м или 2-3х800м плавание кролем,

брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа 400м комплексное плавание + 200м кроль + 100м на спине + 50м баттерфляй + 400м кроль + 200м брасс + 100м баттерфляй + 50 м на спине – все с отдыхом 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности III уровня)

Переменное плавание типа: 800м кролем в виде 8x(50 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками + 50м с повышением темпа и с сохранением оптимальной длины гребка) или 600м комплексное плавание (смена способов через 150м) в виде 4x(125 м с умеренной интенсивностью + 25м сильно)

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 16x50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10сек (способы плавания чередуются); 10x100м к/плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек (т.е. в режиме примерно 1.00 во время плавания по 50м и 2.00 во время плавания по 100м)

Повторное плавание во время коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 8-10x15-25м со старта с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 сек (способы плавания чередуются); 4-6x25м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 сек. 4-6x50м со старта по 1-2 повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания), скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75м со старта + 25м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30сек. Эстафетное плавание с использованием тех же отрезков.

Контрольно-тренировочная серия (для оценки равносторонней плавательной подготовленности): 5x200м к/плавание, отдых 30 сек. интенсивность умеренная, учитывается суммарное чистое время, техника плавания и поворотов.

4-й и 5-й годы обучения

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 3000м кролем, до 1500м на спине и брассом, до 800м комплексное плавание (смена способов через 25; 50 и 100м), до 400м баттерфляем в чередовании с другим способом (через 50м и 100м) и без чередования.

Повторно-дистанционный метод типа: 8-10x200м комплексное плавание, отдых 30- 60сек; 6-8x300м или 400м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 4-6x600м или 3-4x800м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2мин; «горки» в виде 300-400м к/плавание + 200-300м брасс + 100-150м баттерфляй + 200м на спине + 300-400м кроль – все с отдыхом 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности).

Переменное плавание типа: 1000м кролем в виде 8х(75м с умеренной интенсивностью и подчеркнута длинным гребком руками + 25м сильно, но сохраняя 43 оптимальную длину гребка) или 800м к/плавание (смена способов через 100м) в виде 8х(75м с умеренной интенсивностью + 25м сильно).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 20х50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30сек. (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0.50 во время плавания по 50м и 1.50 во время плавания по 100м кролем).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 12-16х25м со старта, поворота и путем отталкивания от стенки с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60сек (способы плавания чередуются); 6-8х25м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30сек; 4-8х50м со старта (каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75м со старта +25м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30сек.

Эстафетное плавание на отрезках 15-25; 50; 100 и 200м различными способами с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

Плавание с лопаточками, различными видами дополнительных отягощений и сопротивлений с использованием повторного, переменного и интервального методов (отрезки 25; 50 и 100м. способы плавания чередуются) для развития силы. Упражнения применяются в небольшом объеме (не более 10-15% от суммарного объема плавания в одном занятии).

Плавание с ластами на ногах.

Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 5х200м комплексное плавание, отдых 30 сек, интенсивность умеренная, учитываются суммарное чистое время, техника плавания и выполнение поворотов.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

В группы спортивного совершенствования переводятся учащиеся тренировочных групп, прошедшие в них обучение не менее 3-х лет и сдавшие контрольно-переводные нормативы, причем наиболее важным являются нормативы по спортивно-технической подготовке и имеющие не ниже спортивного разряда КМС.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Общая физическая подготовка на суше

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

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

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

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

* различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

* кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для групп спортивного совершенствования 1-го года- до 1 часа в чередовании с ходьбой, 2-го года – до 1,5 часов;

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

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

* лыжная подготовка.

Упражнения на расслабления.

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

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

1. Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратит особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.

2. Ведение баскетбольного мяча ударами об пол. Обратит особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука полностью расслабились.

3. Пр прыжки со скакалкой. Обратит внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.

4. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6 секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.

5. Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 сек. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.

6. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.

7. Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6-8 сек, затем расслабить и «уронить».

8. Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 с, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.

9. Напрячь мышцы шеи на 4-6 с, затем расслабить их, «уронить» голову.

10. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса; пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки «падают»); 4) принять исходное положение.

11. И.п. - сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем: 1) прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 2) постепенно расслабить мышцы; 3) вернуться в исходное положение.

12. И.п. - о.с.: 1) сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки; 2) расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»); 3) прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.

13. И.п. - о.с.: 1) сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам; 2) поднять руки вверх (их мышцы напряжены); 3) расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти; 4) расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

14. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки; 2) сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз; 3) сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз; 4) вернуться в исходное положение.

Акробатические упражнения.

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед.

Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метания, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приемов и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.)

Начальная лыжная подготовка.

Основы техники передвижения: попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 2-х-3-х часов постепенно увеличивающиеся до 8-10 км у девочек и 13-15 км у мальчиков.

Специальная физическая подготовка на суше.

Имитационные упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами.

Упражнения на выносливость, соответствующие продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ.

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др. С методической точки зрения в условиях занятий в детской спортивной школе плавания целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медикобиологической, но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности до 25-30с. Поэтому, У зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Так, если спринтер-кролист проплывает 50м за 25 с и быстрее, то эта

нагрузка относится к Y зоне; для девушки-бассистки преодоление 50 м за 45с будет нагрузкой 1Y зоны

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
Y	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости Скоростная выносливость
1Y	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе Гликолитического анаэробного характера
111	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость -2
11	Преимущественно аэробная	
1	Аэробная	Базовая выносливость-1

Упражнения 1Y зоны в педагогической классификации часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для пловцов, выступающих на дистанциях 100 и 200м, но для спринтеров, выступающих на 50 м, средневики и стайеров (800 и 1500 м) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической. При определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст занимающихся.

Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки (классификация тренировочных упражнений в плавании)

Зоны	Предельное время работы	Пульсовой режим	Уровень молочной кислоты	Примерная длина дистанции, м
Y	Менее 30с	Пульс не учитывается	Уровень молочной кислоты, моль/л 9	10 – 50
1Y	0,5-4,5 мин	4	и более	50 – 400
111	4,5-15 мин	3	6 – 8	400 – 1200
11	15 – 30 мин	2	4-5	1200 – 2000
1	Более 30 мин	1-2	Менее 4	Более 2000

Средние значения ЧСС (уд./мин.) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

Краткая характеристика упражнений

Y зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия)

Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4 с и удерживается до 6-8 с. При

работе продолжительностью до 10 с эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактаной системы (т.е. запасы креатинфосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10, 15, 25м) и скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны как правило, не учитывается.

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

1У зона *(гликолитическая анаэробная направленность воздействия)*

Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является главным звеном в системе подготовки пловцов и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в 1У пульсовом режиме. Основой для развития АГВ является плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий. Для стайеров это серии типа 1-3 x (4-6 x 100) с инт. 5-15с, 1-3 x (4 x 150) с инт. 5-10 с; отдых между сериями 5-10 мин. Для средневикиков и спринтеров это серии типа 1-2 x (3-4 x 100), или 4-8 x 50с с инт. 5-15 с, 1-5 x (4 x 25) с инт. 5-10с, 2-4 x (4 x 50) с инт. 5-15 с; отдых между сериями 3-7 мин. Для юных пловцов 8- 11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50 – 200 м, а также проплывание «коротких» серий (4-6 отрезков по 25-50 м или 2-4 отрезка по 100 м).

111 зона *(смешанная аэробная- анаэробная направленность воздействия)*

Работа продолжительностью от 4 до 15 минут происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного распределения упражнений можно выделить две подзоны – анаэробно – аэробную (от 4 до 8 минут) и аэробно – анаэробную (8-15 минут). За выносливостью к работе такого рода закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2). Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в 111 пульсовом режиме. Средства развития БВ-2 – кроссовый бег и лыжные гонки. По сильнопересеченной местности. С 13-14 лет основной формой развития БВ-2 становится плавательная подготовка. Используются упражнения в плавании кролем на груди и избранным способом с полной координацией. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно – интервальных упражнений 2-6 x (300 – 600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием

через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200 – 800 м) с 48 максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25 – 200 м. Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных пловцов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например: 15 x 100м в виде: 3x100 с интенсивностью 50% от максимальной + 3 x 100 с инт. 60-70% + 1x 200м с инт. 70-75% + 3 x 100 с инт.70-80% + 3 x 100 с инт. 80-85% + 3 x 100 с инт. 85-90%. Постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК, а также удержание и некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в 111 пульсовом режиме. Таким образом, параллельно с задачами функциональной подготовки будут решаться задачи тактической подготовки – отработка оптимального с точки зрения физиологии варианта преодоления длинных и средних дистанций (с равномерной или постепенно возрастающей скоростью).

11 зона (*преимущественно аэробная направленность воздействия*)

Нагрузки 11 зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 минут. Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов (базовая выносливость-1, БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в 1 и 11 пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть подвижные и спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный метод и переменного-дистанционного методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах 1 и 11. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная форма тренировки для юных спортсменов 8-11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, а также кролем на спине и брасом как с полной координацией движений, так и при плавании с помощью ног и рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-1, БВ-2).

1 зона (*аэробная направленность воздействия*)

Нагрузки 1 зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3х часов и более), т.к. ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а в остальное время - в качестве компенсаторного плавания. Развитие аэробной выносливости к длительной малоинтенсивной работе в зоне допороговых скоростей проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемых в 1 пульсовом режиме. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в 1 пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению ПАНО. С возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов и должны изменяться средства тренировки, используемые для развития отдельных видов выносливости.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому термин «силовые способности» объединяет все виды проявления силы.

К видам силовых способностей относятся:

* собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;

* взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;

* скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30с;

* силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

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

Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений

4 режима работы мышц:

- изометрический (статический);
- изотонический;
- изокинетический;
- метод переменных сопротивлений.

Изометрический режим. Для развития максимальной статической силы применяются подходы по 5-12с, для развития статической выносливости – 15-40с. Серии по 10-15 повторений выполняются на глубоком вдохе с задержкой дыхания.

Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитие гибкости.

Изотонический режим. Постоянная величина отягощения. Две разновидности: концентрический (упражнение выполняется при сокращении мышц) и эксцентрический, (упражнения уступающего характера при растяжении мышц). Упражнения общей и частично специальной силовой подготовки выполняются со штангами, гантелями, блоковыми устройствами, наклонными тележками, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.)

Особенностью этих упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше, чем в плавании.

Изокинетический режим – режим двигательных действий, при котором при постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Тренировка в этом режиме предполагает использование специальных тренажеров типа «мини-Джи» или «Биокинетик».

К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести:

*использование оптимальных величин усилий в любой точке траектории гребкового движения;

*возможность задавать скорость движений в очень широком диапазоне;

*большое количество возможных вариантов упражнений;

*малая вероятность травм по сравнению, например, с блочными тренажерами.

Режим переменных сопротивлений. Используются тренажеры типа «Наутилус». Такие тренажеры предполагают выполнение упражнений с большой амплитудой и обеспечивают максимальное растяжение мышц.

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

Общая силовая подготовка.

Задачи:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп пловца;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Средства и методы развития специальной силы.

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

СРЕДСТВА и МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнить двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К *элементарным* видам скоростных способностей относятся:

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

К *комплексным* проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов. Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

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

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не ожидание стартового сигнала. Упражнение способствует главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал. Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 с и еще 3-5 с можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. 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 совершенствования техники плавания.

Упражнения для развития скоростных способностей:

1. 4-6 х (10-15м), инт. 30-60с.
2. 4-6 х (10-15м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60с.
3. 3-4 х 50м (15м с максимальной скоростью, 35м –компенсаторно).

Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.

4. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
5. Стартовые прыжки из разных исходных положений с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
6. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.

7. Эстафетное плавание 4 х (15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки). Максимальный темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10 – 25 м.

СРЕДСТВА и МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ, КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большей амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости. Упражнения на гибкость выполняются после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. После силовых упражнений растяжение мышц и сухожилий снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин.; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах, позвоночного столба.

Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров есть пловцы с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах. Комплексы упражнений на развитие гибкости следует начинать с активных и активно-пассивных упражнений.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. В подготовке пловцов для развития ловкости используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Эти

упражнения создают общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Шкалы для оценки силы тяги на привязи (кг) пловцов-юношей

Возраст, лет	Оценка в баллах				
	1	2	3	4	5
Кроль на груди (спринтеры)					
11	10,2-11,5	11,6-12,2	12,3-13,6	13,7-14,3	14,4-15,7
12	11,5-12,7	12,8-13,4	13,5-14,7	14,8-15,3	15,4-16,6
13	12,4-13,8	13,9-14,6	14,7-16,1	16,2-16,8	16,9-18,3
14	13,8-15,2	15,3-16,0	16,1-17,5	17,6-18,2	18,3-19,7
15	15,3-16,8	16,9-17,6	17,7-19,2	19,3-20,0	20,1-21,6
16	16,9-18,6	18,7-19,5	19,6-21,3	21,4-22,2	22,3-24,0
17	19,2-21,0	21,1-22,0	22,1-23,9	24,0-24,8	24,9-26,7
Кроль на груди (средневики и стайеры)					
11	9,7-11,0	11,1-11,7	11,8-13,1	13,2-13,8	13,9-15,2
12	10,9-12,1	12,2-12,8	12,9-14,1	14,2-14,7	14,8-16,0
13	11,7-13,1	13,2-13,9	14,0-15,4	15,5-16,1	16,2-17,6
14	13,1-14,5	14,6-15,3	15,4-16,8	16,9-17,5	17,6-19,0
15	14,5-16,0	16,1-16,8	16,9-18,4	18,5-19,2	19,3-20,8
16	15,9-17,6	17,7-18,5	18,6-20,3	20,4-21,2	21,3-23,0
17	17,9-19,7	19,8-20,7	20,8-22,6	22,7-23,5	23,6-25,4
На спине					
11	9,2-10,5	10,6-11,2	10,6-11,2	12,7-13,3	13,4-14,7
12	10,3-11,5	11,6-12,2	11,6-12,2	13,6-14,1	14,2-15,4
13	11,1-12,5	12,6-13,3	12,6-13,3	14,9-15,5	15,6-17,0
14	12,3-13,7	13,8-14,5	13,8-14,5	16,1-16,7	16,8-18,2
15	13,6-15,1	15,2-15,9	15,2-15,9	17,6-18,3	18,4-19,9
16	15,0-16,7	16,8-17,6	16,8-17,6	19,5-20,3	20,4-22,1
17	16,7-18,5	18,6-19,5	18,6-19,5	21,5-22,3	22,4-24,2
Брасс					
11	10,4-11,7	11,8-12,4	12,5-13,8	3,9-14,5	14,6-15,9
12	11,8-13,0	13,1-13,7	13,8-15,0	15,1-15,6	15,7-16,9
13	12,8-14,2	14,3-15,0	15,1-16,5	16,6-17,2	17,3-18,7
14	14,2-15,6	15,7-16,4	16,5-17,9	18,0-18,6	18,7-20,1
15	15,7-17,2	17,3-18,0	18,1-19,6	19,7-20,4	20,5-22,0
16	17,3-19,0	19,1-19,9	20,0-21,7	21,8-22,6	22,7-24,4
17	19,7-21,5	21,6-22,5	22,6-24,4	24,5-25,3	25,4-27,2
Баггерфляй					
11	9,5-10,8	10,9-11,5	11,6-12,9	13,0-13,6	13,7-15,0
12	10,8-12,0	12,1-12,7	12,8-14,0	14,1-14,6	14,7-15,9
13	11,7-13,1	13,2-13,9	14,0-15,4	15,5-16,1	16,2-17,6
14	13,2-14,6	14,7-15,4	15,5-16,9	17,0-17,6	17,7-19,1

15	14,7-16,2	16,3-17,0	17,1-18,6	18,7-19,4	19,5-21,0
16	16,3-18,0	18,1-18,9	19,0-20,7	20,8-21,6	21,7-23,4
17	18,7-20,5	20,6-21,5	21,6-23,4	23,5-24,3	24,4-26,2

Шкалы для оценки силы тяги на привязи (кг) пловцов-девушек

Возраст, лет	Оценка в баллах				
	1	2	3	4	5
Кроль на груди (спринтеры)					
11	10,6-11,7	11,8-12,3	12,4-13,5	13,6-14,1	14,2-15,3
12	11,3-12,3	12,4-12,9	13,0-14,0	14,1-14,5	14,6-15,6
13	11,4-12,7	12,8-13,4	13,5-14,8	14,9-15,5	15,6-16,9
14	12,2-13,5	13,6-14,2	14,3-15,6	15,7-16,3	16,4-17,7
15	12,8-14,2	14,3-15,0	15,1-16,5	16,6-17,2	17,3-18,7
16	13,8-15,3	15,4-16,1	16,2-17,7	17,8-18,5	18,6-20,1
17	15,2-16,8	16,9-17,7	17,8-19,4	19,5-20,2	20,3-21,9
Кроль на груди (средневики и стайеры)					
11	10,2-11,3	11,4-11,9	12,0-13,1	13,2-13,7	13,8-14,9
12	11,0-12,0	12,1-12,6	12,7-13,7	13,8-14,2	14,3-15,3
13	11,1-12,4	12,5-13,1	13,2-14,5	14,6-15,2	15,3-16,6
14	11,9-13,2	13,3-13,9	14,0-15,3	15,4-16,0	16,1-17,4
15	12,4-13,8	13,9-14,6	14,7-16,1	16,2-16,8	16,9-18,3
16	13,4-14,9	15,0-15,7	15,8-17,3	17,4-18,1	18,2-19,7
17	14,6-16,2	16,3-17,1	17,2-18,8	18,9-19,6	19,7-21,3
На спине					
11	9,6-10,7	10,8-11,3	11,4-12,5	12,6-13,1	13,2-14,3
12	10,4-11,4	11,5-12,0	12,1-13,1	13,2-13,6	13,7-14,7
13	10,4-11,7	11,8-12,4	12,5-13,8	13,9-14,5	14,6-15,9
14	11,1-12,4	12,5-13,1	13,2-14,5	14,6-15,2	15,3-16,6
15	11,6-13,0	13,1-13,8	13,9-15,3	15,4-16,0	16,1-17,5
16	12,3-13,8	13,9-14,6	14,7-16,2	16,3-17,0	17,1-18,6
17	13,6-15,2	15,3-16,1	16,2-17,8	17,9-18,6	18,7-20,3
Брасс					
11	10,8-11,9	12,0-12,5	12,6-13,7	13,8-14,3	14,4-15,5
12	11,5-12,5	12,6-13,1	13,2-14,2	14,3-14,7	14,8-15,8
13	11,6-12,9	13,0-13,6	13,7-15,0	15,1-15,7	15,8-17,1
14	12,4-13,7	13,8-14,4	14,5-15,8	15,9-16,5	16,6-17,9
15	13,1-14,5	14,6-15,3	15,4-16,8	16,9-17,5	17,6-19,0
16	14,1-15,6	15,7-16,4	16,5-18,0	18,1-18,8	18,9-20,4
17	15,6-17,2	17,3-18,1	18,2-19,8	19,9-20,6	20,7-22,3
Баттерфляй					
11	10,1-11,2	11,3-11,8	11,9-13,0	13,1-13,6	13,7-14,8
12	10,9-11,9	12,0-12,5	12,6-13,6	13,7-14,1	14,2-15,2
13	10,9-12,2	12,3-12,9	13,0-14,3	14,4-15,0	15,1-16,4
14	11,6-12,9	13,0-13,6	13,7-15,0	15,1-15,7	15,8-17,1
15	12,1-13,5	13,6-14,3	14,4-15,8	15,9-16,5	16,6-18,0
16	12,9-14,4	14,5-15,2	15,3-16,8	16,9-17,6	17,7-19,2
17	14,1-15,7	15,8-16,6	16,7-18,3	18,4-19,1	19,2-20,8

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на УТ этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	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	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы техникотактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в

				достижения высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе ССМ:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебнотренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные

				волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль	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. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе ВСМ	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на

эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебнотренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
Восстановительные	в переходный период		Педагогические средства

	<p>средства и мероприятия</p>	<p>спортивной подготовки</p>	<p>восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	-------------------------------	------------------------------	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

Учебно-тренировочный процесс в МКУ ДО «СШ «Лидер», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МКУ ДО «СШ «Лидер». Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на

этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и обучающийся определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

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».

Общие требования к технике безопасности

Тренер-преподаватель несет полную ответственность за состояние здоровья обучающихся во время предусмотренных расписанием занятий.

Тренер-преподаватель проходит предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры (1 раз в год) в установленные сроки.

С тренером-преподавателем проводятся следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение);
- первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

Особое внимание обращается на инструктаж тренера-преподавателя по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях МКУ ДО «СШ «Лидер» при занятиях видом спорта «плавание».

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из задач тренера-преподавателя.

Во избежание перегрузок на занятиях по плаванию, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить от врача по

спортивной медицине или лечебной физкультуре, в результате медицинского осмотра, допуск обучающегося к занятиям по плаванию. Медицинский осмотр обучающихся производится 2 раза в год.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению специалиста по спортивной медицине или лечебной физкультуре и проводить их в сокращенном объеме.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в МКУ ДО «СШ «Лидер» правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

Для занятий по плаванию все обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь соответствующий комплект спортивной экипировки и обуви.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить незамедлительно в известность руководителя или представителя администрации учреждения.

В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в МКУ ДО «СШ «Лидер».

Знание и выполнение требований инструкций по технике безопасности МКУ ДО «СШ «Лидер» является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ.

Требования безопасности перед началом занятий

- Занятия по плаванию должны проходить в специализированном бассейне.
- Тренер-преподаватель до начала занятий должен тщательно проветрить чашу бассейна, проверить состояние, готовность стартовых тумб, наличие необходимого спортивного инвентаря и наличие посторонних травмоопасных предметов на бортиках бассейна
- Спортивное оборудование должно быть в исправном состоянии.
- Тщательно помыться в душе с гигиеническим средством (гель для душа, мыло)
- Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.
- Выходить на территорию бассейна разрешается только в специальной обуви (сланцы, пляжные или банные тапочки), с разрешения тренера-преподавателя проводящего занятие.
- Начало занятия необходимо начинать с построения группы.

Требования безопасности во время занятий

- Входить в воду только с разрешения тренера - преподавателя проводящего занятие.
- Запрещается загрязнять воду, бегать, прыгать в воду с бортика.
- Не оставаться при нырянии долго под водой.
- При использовании во время учебно-тренировочного занятия специальных средств (плавательные доски, лопатки, ласты), тренер – преподаватель обязан проследить, чтобы все используемые средства были в исправном состоянии.
- Выходить с территории бассейна разрешается только с разрешения тренера-преподавателя проводящего занятие.
- Тренер- преподаватель организует и проводит занятие так, чтобы не создавать необязательные неудобства для других занимающихся.

Требования безопасности после окончания занятий

- После окончания занятия, тренер – преподаватель обязан убрать специальные средства (плавательные доски) в специально оборудованное место для хранения инвентаря.
- Занятие необходимо заканчивать построением группы.
- Тщательно помыться в душе с гигиеническим средством (гель для душа, мыло)
- Тренер - преподаватель покидает место проведения занятий и территорию бассейна, только после того, как последний обучающийся его группы покинет территорию бассейна.
- Обо всех замечаниях, связанных с содержанием спортивного зала, инвентаря, которые могут привести к повреждению здоровья, тренер-преподаватель должен поставить в известность директора МКУ ДО «СШ «Лидер» для принятия соответствующих мер.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности.
- В месте сбора все обучающиеся проверяются по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.
- При возникновении аварийной ситуации (несчастный случай, другое чрезвычайное происшествие), при обнаружении пожара действия тренерско-преподавательского состава должны соответствовать требованиям Инструкции по пожарной безопасности, действующей в МКУ ДО «СШ «Лидер».
- Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», осуществляется следующее материально-техническое обеспечение обучающихся:

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
6.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2

10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13.	Секундомер настенный четырех стрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

Кадровые условия реализации Программы:

Программа реализуется тренерами-преподавателями МКУ ДО «СШ «Лидер».

Тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание» должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н. Должен знать федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденный приказом Минспорта России от 09.10.2022 г. № 949.

На должность тренера-преподавателя в МКУ ДО «СШ «Лидер» принимается лицо:

- имеющее высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Тренеры-преподаватели учреждения регулярно направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом

профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень Интернет-ресурсов:

Международные:

1. Международная Федерация плавания - «<http://www.fina.org>»
2. Европейская Федерация плавания - «<http://www.len.eu>»
3. Международный Олимпийский Комитет - «<http://www.olympic.org>»
4. ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) - «<http://www.wada-ama.org>»

Всероссийские:

1. Министерство спорта Российской Федерации - «<http://www.minsport.gov.ru>»;
2. Олимпийский Комитет России - «<http://olympic.ru>»
3. Федерация плавания России - «<http://www.russwimming.ru>»
4. РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) - «<http://www.rusada.ru/>»

Региональные:

1. Управление по физической культуре и спорту Курганской области официальный сайт – «<http://www.sport.kurganobl.ru/>»
2. Государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва №1» - «<http://45сшор1.рф/>»

Учебно-методическое обеспечение программы:

- учебно-методические пособия;
- дидактический материал;
- занимательные материалы по анатомии и физиологии человека;
- подбор материалов о знаменитых спортсменах-пловцах;
- тесты для проверки теоретических знаний обучающихся;
- диагностика уровня освоения программы обучающимися групп плавания;
- учебные фильмы и видеоматериалы;
- стенды (рекорды зала, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация);
- картотека упражнений;
- схемы и плакаты освоения техники плавания;
- правила судейства в плавании;
- положения о соревнованиях по плаванию;
- конспекты занятий;
- специальная литература по плаванию;
- видеозаписи с соревнований различных уровней.

Список литературных источников:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями).
3. Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 г. N 1004).
4. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями).
5. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями).
6. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554 о направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (<https://sudact.ru/law/pismo-minsporta-rossii-ot-12052014-n-vm-04-102554/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-sportivnoi/>)
9. Концепция подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 17 октября 2018 г. № 2245-р)
10. Приказ Минспорта России от 25.08.2020 N 636 "Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей"
11. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006.

- 12.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
- 13.Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 14.Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
- 15.Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадемпредс, 2001. – 80с.
- 16.Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 17.Готовцев П.И., Дубровский В.и. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
- 18.Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. И доп. – Минск: Высшая школа, 1980.
- 19.Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – М.: Шаг, 1993.
- 20.Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. – М.: Владос, 2002.
- 21.Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоров'я, 1990.
- 22.Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 23.Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
- 24.Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
- 25.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/ Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. – М.: 1995.
- 26.Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
- 27.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель. 2003.
- 28..Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)/ Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.
- 29.Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983.
- 30.Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детскоюношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993. 66

- 31.Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
- 32.Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.
- 33.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
- 34.Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР) М.: Советский спорт, 1987.
- 35.Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).
- 36.Система подготовки спортивного резерва/ Под ред. В.Г. Никитушкина, М., 1993.
- 37.Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
- 38.Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. – Киев. Олимпийская литература, 1997.
- 39.Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006- 216с.

Приложение № 1
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «плавание»,
утвержденной приказом
Минспорта России
от «__» _____ 202__ г. № ____

(рекомендуемый образец)

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		Наполняемость групп (человек)					
1.	Общая физическая подготовка						
2.	Специальная физическая подготовка						

3.	Участие в спортивных соревнованиях						
4.	Техническая подготовка						
5.	Тактическая подготовка						
6.	Теоретическая подготовка						
7.	Психологическая подготовка						
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						
9.	Инструкторская практика						
10.	Судейская практика						
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						
12.	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год							

Приложение № 2
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «плавание»,
утвержденной приказом
Минспорта России
от « ___ » _____ 202__ г. № _____

(рекомендуемый образец)

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; 	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - 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; - ... 	
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ... 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления 	В течение года

		иммунитета); - ...	
2.3
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков,	В течение года

	результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Приложение № 3
к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта
«плавание», утвержденной приказом
Минспорта России
от «___» _____ 202__ г. № _____

(рекомендуемый образец)

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного

мастерства			
------------	--	--	--

Приложение № 4
 к примерной дополнительной образовательной
 программе спортивной подготовки по виду спорта
 «плавание», утвержденной приказом
 Минспорта России
 от «__» _____ 2022 г. № ____
 (рекомендуемый образец)

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года	≈ 120/180		

обучения:			
История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятливость. 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	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	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	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных

				соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастера	Всего на этапе совершенствования спортивного мастера:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический

	многокомпонентный процесс			и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-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.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое

эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные	в переходный период		Педагогические средства восстановления: рациональное

	средства и мероприятия	спортивной подготовки	<p>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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
