



СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АФАЛИНА»

ПРИНЯТА на заседании  
тренерско-педагогического  
совета  
от «21» 04 2023 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директор

  
Е.В. Медко

Приказ № 44-а от «21» 04 2023 г.



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

Дополнительная образовательная программа разработана на основании  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»  
(приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 года № 1004)

Уровень программы – разноуровневый  
Направленность программы - спортивно-образовательная  
Возраст обучающихся 7-18 лет  
Срок реализации программы – 10 лет  
Количество часов – 8296

Разработчики программы:

тренер-преподаватель Новикова Татьяна Фёдоровна;  
тренер-преподаватель Горбань Евгения Анатольевна

Южно-Курильск  
2023

## Содержание

1. Общие положения.....	4
1.1 Характеристика вида спорта, дисциплин.....	4
1.2 Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2. Характеристика дополнительной образовательной программы.....	7
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.....	8
2.2 Объем дополнительной образовательной программы.....	11
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы.....	12
2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	14
2.4.1 Планирование подготовки. Основы планирования годовичных циклов.....	22
2.4.2 Планирование годовичного цикла на этапе начальной подготовки.....	24
2.4.3 Планирование годовичных циклов на учебно-тренировочном этапе.....	31
2.4.4 Планирование годовичных циклов на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	37
2.5 Воспитательная работа, психологическая, теоретическая и тактическая подготовка (календарный план воспитательной работы).....	40
2.5.1 Психологическая подготовка.....	41
2.5.2 Теоретическая подготовка.....	42
2.5.3 Тактическая подготовка.....	42
2.6 Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте.....	44
2.6.1 Теоретическая часть.....	44
2.6.2. План антидопинговых мероприятий.....	45
2.6.3. Определения терминов.....	47
2.7 Инструкторская и судейская практика.....	48
2.8 Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные средства.....	49
3. Система контроля.....	51
3.1 Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы.....	51
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы.....	54
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	57
4. Рабочая программа по виду спорта «плавание».....	57
4.1 Программный материал для практических занятий.....	57
4.2 Учебно-тематический план.....	99
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «плавание».....	99

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	102
6.1 Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки .....	103
6.2 Кадровые условия реализации.....	103
6.3 Информационное и методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.....	104
Приложения.....	106

### 1.1 Характеристика вида спорта, дисциплин

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке данного вида спорта в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Афалина» Южно-Курильского городского округа Сахалинской области (далее — СШ) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 года №1004 (далее- ФССП). Программа разработана в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон); (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53, (ч. 1.), ст. 7582 и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, №30 (ч. 2), ст. 4112, № 45, ст. 5822; 2015, № 2. ст. 491, №18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741), определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом. Приказом Министерства Спорта России «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам подготовки по этим программам», в соответствии с Приказом Минспорта России №1004 от 16.11.2022 года «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.12.2022 года, регистрационный № 71597).

Умение плавать-жизненно необходимый навык, позволяющий человеку чувствовать себя намного свободнее и увереннее в окружающем мире. Это ни с чем несравнимое удовольствие возможность испытывать красоту собственных движений насладиться гармонией водной среды приблизиться к ощущению полета. Плавание — это именно тот вид спорта, который максимально подходит для закаливания не только всего организма, но и характера, выражению чувства ответственности и веры в собственные силы. Благодаря плаванию человек развивается физически: укрепляются все группы мышц, оказывается благотворное влияние на работу сердечно-сосудистой системы, улучшаются показатели основных физических качеств-силы, скорости, выносливости, быстроты и координации движений. Занимаясь плаванием человек долгое время остается подтянутым, бодрым и активным, способным достигать гармонии тела и духа.

Спортивное плавание подразумевает систему специальной подготовки и участие в соревнованиях, которые организуются по определенным нормам и правилам. Основными способами спортивного плавания считаются:

Баттерфляй— плавание в этом стиле подразумевает симметричные одновременные движения правой и левой частями тела. Спортсмен совершает двумя руками широкий мощнейший гребок. При его выполнении верхняя часть туловища пловца

приподнимается над поверхностью воды, а ногами одновременно выполняются симметричные удары «от таза».

Брасс— используя данный стиль, спортсмен нижними конечностями производит толчок в горизонтальной плоскости, а руки подает вперед одновременным симметричным движением. Цикл движений при данном виде плавания включает одновременные и симметричные движения руками, один выдох и вдох ртом, движения ногами. Стиль «брасс» — медленный по скорости тип спортивного плавания.

Кроль на груди (вольный стиль). Во всех современных правилах и классификациях вместо кроля на груди описывается способ «вольный стиль». Это означает, что спортсмен может плыть без ограничений любым удобным для него способом, а также имеет право менять его в любой момент, преодолевая дистанцию. Кроль на груди — самый быстрый в плане скорости стиль плавания, поэтому многие пловцы отдают предпочтение именно этому способу. При плавании в стиле «кроль» спортсмен выполняет широкие гребки вдоль туловища левой и правой руками попеременно, а ногами постоянно производит удары в вертикальной плоскости (подобные движения напоминают работу ножниц). Лицо человека при плавании вольным стилем опущено в воду. В момент одного из гребков пловец поднимает лицо из воды, чтобы сделать очередной вдох, при этом он поворачивает голову сторону.

Кроль на спине (плавание на спине). Напоминает перевернутый кроль на груди. Применяя этот способ, спортсмен осуществляет удары ногами вверх-вниз поочередно, а руками производит попеременные гребки. Лицо пловца в основном постоянно находится над поверхностью воды, исключая момент старта и повороты. Спортсмен всю дистанцию плывет на спине. При виде плавания на спине старт осуществляется из воды, тогда как при спортивном плавании баттерфляем, брассом и при заплывах с использованием вольного стиля все участники соревнования стартуют со специальной тумбы. Кроль на спине считается третьим по скорости типом спортивного плавания.

Комплексное плавание (сокращенно называют "комплекс") не является каким-то самостоятельным стилем, это вид спортивного плавания, предполагающий преодоление дистанции всеми четырьмя стилями равными отрезками. Порядок чередования стилей в комплексном плавании установлен жестко: баттерфляй – спина – брасс – вольный стиль, и не допускает другого порядка прохождения дистанции спортсменом. Комплекс является очень требовательным к физической подготовке пловца и предполагает хорошее владение всеми четырьмя стилями плавания.

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

Настоящая Программа предназначена для подготовки пловцов в группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных группах (УТ) и группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

В содержании дополнительной образовательной программы рассмотрены разделы – теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольно-переводные требования, воспитательная работа, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль,

инструкторская и судейская практика, планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте.

Дополнительная образовательная программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса от начальной подготовки до спортивного мастерства. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм спортивной подготовки – всех возрастных групп. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

### **1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы**

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; формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

На этапе начальной подготовки (ЭНП):

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков 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;
- воспитание чувства ответственности и уважения государственных символов (флаг, герб, гимн).

На учебно-тренировочном этапе (УТЭ):

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- 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;
- воспитание патриотизма.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- воспитание чувства ответственности перед Родиной.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, а также обеспечивает формирование личностных результатов.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы**

Программный материал распределен по этапам спортивной подготовки и рассчитан на подготовку – на этапе начальной подготовки (НП) до 2-х лет, на учебно-тренировочном этапе (УТ) до 5-и лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) до 3-х лет. Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки. Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях плавания. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной программы от 7 до 18 лет. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности занимающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам спортивной подготовки. Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки, является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности занимающихся по этапам подготовки, необходимое для снижения количества занимающихся в группах и

увеличение времени тренировочных часов. Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей), а с другой – на его основе выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования. Теоретический раздел Программы предусматривает нормативные аспекты, которые учтены при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» в МБУДО «Спортивная школа «Афалина» Южно-Курильского городского округа Сахалинской области. В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебных групп; планируемом объеме учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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).

## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

В дополнительной образовательной программе реализуются результаты научных и практических исследований, наблюдений за лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «плавание» в спортивной школе. Используется передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки юных пловцов, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии. Таким образом, в дополнительной образовательной программе отражены все стороны тренировочного процесса.

Программный материал распределен по этапам спортивной подготовки и рассчитан на подготовку – на этапе начальной подготовки (НП), на учебно-тренировочном этапе (УТ) и на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки.

В приложение № 1 представлены требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году



исполнилось или исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься видом спорта «плавание» и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает число запланированных в комплектование групп, тогда тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия плаванием в группах начальной подготовки, на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям плавания. Продолжительность этапа два года. На данном этапе осуществляется оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладением основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап тренировки.

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

Перевод и зачисление в группы на учебно-тренировочный этап происходит на конкурсной основе из учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по

общефизической и специальной подготовке, и имеющим спортивный разряд не ниже третьего юношеского по виду спорта «плавание». Продолжительность этапа пять лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Оптимальный возраст для начала учебно-тренировочного этапа подготовки 9-12 лет. В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия. Затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов. Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью) в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне аэробного анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном). Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. В конце этапа у девочек 11-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖИЛ, МЛВ), но все-таки ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях. В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстроты снижаются. В 1—12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила,

которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономии энергетических затрат и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей. В возрасте 10-11 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

Перевод и зачисление в группы этапа совершенствования спортивного мастерства происходят на конкурсной основе из спортсменов, успешно прошедших учебно-тренировочный этап спортивной подготовки, выполнивших норматив кандидата в мастера спорта и имеющих высокий уровень спортивной мотивации. Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 15-16 лет. В этом возрасте сохраняются высокие темпы увеличения длины и массы тела. Достигается максимум аэробной мощности. Относительный показатель максимального потребления кислорода (МПК) стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы. В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 17 годам сформировываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет. Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет.

Для одарённых пловцов, имеющих высокий уровень общей и специальной физической подготовленности и выполнивших программные требования, рекомендованный возраст может быть уменьшен на один-два года (по согласованию с врачом).

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

## **2.2 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Учебно-тренировочная нагрузка к объёму учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объём. В

объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в приложении №2 режимами работы, для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет и этапа совершенствования спортивного мастерства может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Продолжительность одного занятия:

- на этапе начальной подготовки первого года не должна превышать 2-х академических часов;
- на этапе начальной подготовки свыше года и тренировочном этапе – 3-х академических часов;
- в группах совершенствования спортивного мастерства, где нагрузка составляет 28 часов и более – 4-х академических часов;
- при двухразовых тренировках в день – суммарная продолжительность занятий не должна превышать восьми академических часов.

В приложение № 2 представлены требования к объёму учебно-тренировочного процесса в том числе к объёму индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в июне. В каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием, проводятся тренировочные мероприятия (сборы). Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму. По самостоятельным индивидуальным заданиям тренера занимаются спортсмены и во время отсутствия тренера (отпуск, болезнь, командировка) с целью непрерывности тренировочного процесса. Тренировочный процесс, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, (включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса), и осуществляется в следующих формах (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий и не должен превышать нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки. На этапах совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем международных или всероссийских соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается индивидуально.

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

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях

различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей занятия в качестве тренера. Расписание занятий (тренировок) составляется руководством спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

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

В приложении № 3 представлен перечень тренировочных мероприятий.

### **Система соревнований**

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских, региональных, межрегиональных и местных (городских) соревнований. Чем выше стаж и квалификация спортсменов, тем в большей степени оказывает влияние на систему соревнований для конкретной группы. Для групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) на суше проводятся контрольные испытания по специальной физической подготовке (главным образом силовой). Количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, поэтому СШ «Афалина» и ее учредители, а также местная физкультурно-спортивная общественная организация (МФСОО) «Федерация плавания Южно-Курильского городского округа Сахалинской области» должны организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания – первенство Спортивных школ, матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков на нескольких дистанциях) соревнования по сокращённой программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций), а также выезды на региональные и межмуниципальные соревнования. Важным является организация соревнований в летний период в программу которых можно включить контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), сдача норм ГТО.

В приложение №4 представлены требования к планируемому объёму соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность является важнейшей частью подготовки спортсменов. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

## 2.4. Годовые учебно-тренировочные планы спортивной подготовки, с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую, специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую подготовку, участие в спортивных соревнованиях, инструкторской и судейской практике. Следует отметить, что техническая подготовка включает в себя как работу на суше (в тренировочном зале «сухого плавания»; тренажёрном зале), так и на воде. Объёмы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий, медицинские и медико-биологические мероприятия.

В приложение № 5 представлены требования к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Целью многолетней подготовки обучающихся является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата.

В таблицах № 1–3 представлены учебно-тренировочные планы спортивной подготовки СШ, а также возраст, соответствующий этапу спортивной подготовки для различных этапов многолетней подготовки. С учётом различий детей по биологическому возрасту и уровню подготовленности, а также более медленного развития мальчиков по сравнению с девочками допускается увеличение возраста, указанного в таблицах № 1–3. Для одарённых пловцов, имеющих высокий уровень общей и специальной физической подготовленности и выполнивших программные требования, рекомендованный возраст может быть уменьшен на один-два года (по согласованию с врачом).

Таблица № 1

### Учебный план для групп начальной подготовки (НП)

Разделы подготовки	НП	
	годы спортивной подготовки	
	до года	свыше года
Возраст занимающихся	7-9	8-10
Количество часов	6	9
Количество занятий в неделю	3	4
Физическая подготовка на суше и в воде	285	431
В том числе: ОФП	175	251
СФП	60	95
Техническая подготовка	50	85
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	16	19

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	9	14
Участие в спортивных соревнованиях и контрольных испытаниях	2	4
Основные учебные задачи	Общее физическое развитие	Общее физическое развитие. Овладение основами спортивной техники
Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП и СТП	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП и СТП; выполнение разрядов-3юн, 2 юн по плаванию
Общее количество часов	312	468
Общее количество тренировок в год	137	183

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 7-9-ти лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года. По окончании годичного цикла юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. По результатам контрольных нормативов и выполнению юношеских разрядов дети переходят в тренировочные группы. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Таблица № 2

#### Тренировочный план для учебно-тренировочных групп (УТ)

Разделы подготовки	УТ	
	годы спортивной подготовки	
	до трех лет	свыше трех лет
Возраст занимающихся	9-13	11-18
Количество часов	12	16
Количество занятий в неделю	6	6
В т.ч. на суше	4	6
Физическая подготовка на суше и в воде	632	748
В том числе: ОФП	315	300
СФП	200	280
Техническая подготовка	117	168
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	50	56
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	13	18
Участие в спортивных соревнованиях и контрольных испытаниях	19	93
Инструкторская и судейская практика	14	21
Основные учебные задачи	Совершенствование общего физического развития, обучение владением спортивной техникой	Совершенствование общего физического развития, обучение владением спортивной техникой
Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года	Выполнение контрольных нормативов по СФП и	Выполнение контрольных нормативов по СФП и СТП;





ОФП	175	14	14	13	15	12	12	14	11	10	13	9	38
СФП	60	6	6	5	6	5	5	6	6	5	5	5	
Техническая подготовка	50	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	2	
Тактическая, психологическая и теоретическая подготовка	16	3	2	1	1	2	2	1	2	1	1		
Соревновательные и контрольные испытания	2				1					1			
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9		3						2	2	2		
Всего часов:	312	28	28	24	28	24	24	26	26	24	26	16	38

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП) свыше года, представлен в таблице № 5. Занятия группы начальной подготовки свыше года в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются учебно-тренировочные занятия, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодю, начинают всё шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3,5,7 гребков и т. п. Используются дистанции до 400 м одним способом в полной координации и на ногах: дельфином – не более 200 м. Типичные тренировочные серии: 3-4x200м, 4-8x100м, чередуя способы плавания и темп: 4-6x25м.

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

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе начальной подготовки свыше года

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	июль-август
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-46	46-52
Физическая подготовка Всего	431	35	35	37	37	31	33	35	38	32	35	18	65

ОФП	251	18	18	20	20	14	16	18	21	15	18	8	65
СФП	95	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	
Техническая подготовка	85	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	
Тактическая, психологическая и теоретическая подготовка	19	3	2	3	3	2		3	1	2	1		
Соревновательные и контрольные испытания	4		1		1	1				1			
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14		3				3		2	3	3		
Всего часов:	468	38	41	40	41	34	36	38	41	38	38	18	65

Планирование подготовки для учебно-тренировочного этапа спортивной специализации до трёх лет осуществляются с учётом годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки, представленного в таблице №6.

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе до трёх лет

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	июль-август
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-46	46-52
Физическая подготовка Всего	632	53	57	53	57	53	55	53	51	53	55	22	70
ОФП	315	22	26	22	26	22	24	22	20	22	24	15	70
СФП	200	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
Техническая подготовка	117	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	7	
Тактическая, психологическая и теоретическая подготовка	50	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	3	
Соревновательные и контрольные испытания	19	2	2	1	2	1	1	2	3	3		2	
Инструкторская и судейская практика	14	2		2		2		3	2	2	1		
Восстановительные мероприятия и медицинское	13	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	

обеспечение													
Всего	728	62	64	62	64	64	62	64	62	64	62	28	70

Планирование круглогодичной спортивной подготовки осуществляется на основе годового плана учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа спортивной специализации свыше трёх лет, представленного в таблице № 7. Учебно-тренировочные занятия охватывают 46 недель, (в том числе 2 недели занятий в зимнем спортивно-оздоровительном лагере и 4 недели – в летнем). Учебно-тренировочный год спортивной подготовки разбивается на 2–3 макроцикла. Длительность макроциклов: осенне-зимний – 19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере; зимне-весенний – 17 недель, весенне-летний – 10 недель.

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе свыше трёх лет

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	июль-август
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-46	46-52
Физическая подготовка Всего	748	59	59	58	59	58	58	59	59	58	58	37	126
ОФП	300	17	17	16	17	16	16	17	17	16	16	9	126
СФП	280	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	20	
Техническая подготовка	168	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	8	
Тактическая, психологическая и теоретическая подготовка	56	6	6	5	5	5	5	6	6	5	5	2	
Соревновательные и контрольные испытания	93	9	12	8	12	6	6	9	9	8	8	6	
Инструкторская и судейская практика	21	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2		
Восстановительные мероприятия и медицинское обеспечение	18	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2		
Всего	936	78	81	75	81	72	72	78	78	75	75	45	126

Планирование подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется с учётом годичного учебно-тренировочного плана спортивной подготовки учебно-тренировочных занятий, представленного в таблице № 8).

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	июль-август
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-46	46-52
Физическая подготовка Всего	1106	88	88	88	88	88	88	88	88	88	88	38	188
ОФП	262	19	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19	27
СФП	582	43	43	43	44	43	43	43	44	43	43	6	
Техническая подготовка	262	26	25	26	25	26	26	26	25	26	26	5	
Тактическая, психологическая и теоретическая подготовка	89	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
Соревновательные и контрольные испытания	174	16	21	16	21	8	9	20	21	11	16	15	
Инструкторская и судейская практика	29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
Восстановительные мероприятия и медицинское обеспечение	58	6	6	5	6	5	5	7	6	6	6		
Всего	1456	121	127	120	126	112	112	126	126	116	121	61	188

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «плавание» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается администрацией СШ ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности СШ, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью

тренировочного процесса и регулируются администрацией СШ самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую, специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую подготовку, участие в спортивных соревнованиях, инструкторской и судейской практике. Следует отметить, что техническая подготовка включает в себя как работу на суше (в тренировочном зале «сухого плавания»; тренажерном зале), так и на воде. Объемы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий, медицинские и медико-биологические мероприятия. Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся). В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки СШ указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом всероссийских, региональных, межрегиональных и местных физкультурно-спортивных мероприятий с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные СШ. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации. Для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания.

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение техники плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

На первом году обучения учебный год условно можно разбить на два полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. Тренировочные занятия состоят из подготовительной, основной и

заключительной частей. На первых двенадцати тренировках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го урока продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м (контрольном) уроке выполняются следующие упражнения:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине-15 метров;
- 2) плавание кролем на спине;
- 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;
- 4) спад в воду из положения согнувшись.

Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине. 36-й (итоговый урок) посвящается выполнению контрольных упражнений:

- 1) плавание с помощью движения ногами кролем на груди и на спине- 20-25 метров;
- 2) плавание кролем на спине-20-25 метров;
- 3) плавание кролем на груди-15-20 метров.

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

#### **2.4.1 Планирование подготовки. Основы планирования годичных циклов**

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

##### **Годичные макроциклы**

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

В подготовительном периоде тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по структуре и по характеру отличаются от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм. Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

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

На специально-подготовительном этапе – подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательным. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажёрного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

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

Основная задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определённом уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность. Состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок. Переходный период обычно длится от одной до четырёх недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания, дальние проплывы по естественным водоёмам и т. д.), со спортивными и подвижными играми.

### **Типы и задачи мезоциклов**

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

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путём применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путём применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нём проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

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

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

#### **2.4.2 Планирование годичного цикла на этапе начальной подготовки**

К занятиям на этапе начальной подготовки (НП) можно приступать в возрасте от 7 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. Новички зачисляются на этап начальной подготовки без предварительного отбора. Комплекуются группы примерно равного уровня подготовленности. Создаются группы для совершенно не умеющих плавать, умеющих держаться на воде и знакомых с техникой спортивного плавания. Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводных, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т. е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки,



а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Тренировку можно условно разбить на три ступени:

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

Основные тренировочные средства на суше:

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

Основные тренировочные средства на воде:

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

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

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

Тренировочный год спортивной подготовки можно условно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и спине.

Занятие по обучению плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются задачи тренировочного занятия, осуществляется организация занимающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части тренировки. В ней применяются ходьба, бег, ОРУ, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

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

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

В течение года на место выбывших спортсменов (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т. п.) могут набираться новички. Дети, освоившие программу первого этапа начальной подготовки, переводятся в следующую (продвинутую) группу начальной подготовки 1-го года, а на их место набираются новички. Таким образом, на протяжении тренировочного года спортивной подготовки группы, проходящие программу первого

года начальной подготовки могут обновлять свой состав два-три раза. До конца тренировочного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех способов плавания и совершенствование в ней. В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м. кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники. Во втором полугодии 8-10 недель (2-2,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывається кролем на груди и на спине. А остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Всё это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце года проводятся контрольные соревнования.

### Примеры типовых занятий

#### Занятие № 1

Задачи:

- 1) организация занимающихся;
- 2) ознакомление с ОРУ и имитационными упражнениями на суше;
- 3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

Подготовительная часть (на суше)

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне. Построение, расчёт по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих занятиях).

Общая физическая подготовка:

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

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой:

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

Основная часть (в воде)

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

Упражнения для освоения с водой

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперёд, назад, боком (приставными шагами) бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).
2. Ходьба и бег вперёд и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).
3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе

попеременными гребковыми движениями руками.

4. Стоя в наклоне вперёд (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.
5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.
6. Стоя в наклоне вперёд, погрузить лицо в воду и открыть глаза.
7. Погружение в воду с открыванием глаз под водой и поиском на дне предметов.
8. Поднырнуть под разграничительную дорожку, (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
9. Передвижение в колонне по одному нырнуть в обруч, полностью погружённый в воду.
10. Погрузившись в воду; открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнёра, поднесённых к лицу («водолазы»).
11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.
12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («весёлые дельфины») с различным положением рук.
13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

#### Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду – «Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и другие. Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих уроках).

## Занятие № 2

#### Задачи:

- 1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, ныряния и открывание глаз в воде, всплытия и лежания);
- 2) ознакомление со скольжениями.

#### Подготовительная часть (на суше)

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

#### Основная часть (в воде)

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

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 занятия № 1
2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
3. Упражнение «звёздочка» на груди.
4. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.
5. Упражнение «звёздочка» на спине.
6. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.
7. «Звёздочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой

дыхания) и перевернуться на грудь - «звёздочка» в положении на груди.

8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна бассейна с руками, вытянутыми вперёд (без доски и с доской в руках).

9. Скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперёд; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперёд руках.

10. Соскоки с низкого бортика бассейна в воду ногами вниз.

Заключительная часть

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

### Занятие № 3

Задачи:

- 1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше):

Имитационные упражнения:

- 1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различными исходными положением рук (стоя у стены и лёжа на гимнастической скамейке);
- 2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде)

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

Упражнения для освоения с водой:

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

Заключительная часть

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

### Занятие № 4

Задачи:

- 1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду);
- 2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;

3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше)

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

Основная часть (в воде) -разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.
3. То же, опустив лицо в воду, а затем погрузившись с головой.
4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.
5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями – продолжительными выдохами в воду.
6. Упражнения 9 занятия № 2 и упражнения 2-4 занятия № 3
7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями; 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперёд, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, выполнить скольжение дальше; 2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперёд, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, выполнить скольжение; 3) в скольжении на спине, руки у бёдер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, выполнить скольжение.
8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела; 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперёд, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; выполнить скольжение дальше в положении на спине; 2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть

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

## Занятие № 5

Задачи:

- 1) ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине;
- 2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении;
- 3) совершенствование умения дыхания.

Подготовительная часть (на суше)

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

Основная часть (в воде)

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

Упражнения:

1. Сидя на краю бортика бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.
2. Лёжа на груди, держась за бортик руками, (локти упрутся в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.
3. Тоже на задержке дыхания.
4. Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания.
5. Тоже с плавательной доской в вытянутых руках.
6. Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле.
7. Упражнения 1–4 занятия № 3 и упражнения 7–8 занятия № 4.

#### Заключительная часть

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

### Занятие № 6

#### Задачи:

- 1) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами кролем;
- 2) совершенствование навыка дыхания в воде.

#### Подготовительная часть (на суше)

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

#### Основная часть (в воде)

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

#### Упражнения:

1. Упражнения 7–8 занятия № 4 и упражнения 4–5 занятия № 5.
2. Скольжение на груди, руки вытянуты вперёд, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, выполнить скольжение.
3. Здесь и далее, до 12 занятия включительно, упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.
4. Скольжение на груди, руки вытянуты вперёд, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести её над водой в исходное положение, выполнить скольжение.
5. То же на спине.
6. Скольжение на груди, руки вытянуты вперёд, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести её над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, выполнить скольжение.
7. Тоже на спине.
8. Обучение продвижению вперёд с помощью движений ногами кролем в скольжении

на груди с плавательной доской в вытянутых руках.

#### 9. Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз

Заключительная часть

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

### 2.4.3 Планирование годовых циклов на учебно-тренировочном этапе

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

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

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учётом индивидуальных способностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движение туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегчённых условиях их движений, развитие быстроты не специфическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно не специфическими средствами, путём развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, л/атлетических кроссов;
- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- выявление склонностей к спринтерской или стайерской специализации;
- воспитание экономичности. Лёгкости и вариативности движений в основных способах плавания;
- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции

Тренировочные нагрузки на этапе

Основной направленностью тренировочного процесса на данном этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т. д.), постепенного увеличения объёма плавания и длины тренировочных отрезков, большого объёма плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;
- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объёма нагрузок при фиксированном сопротивлении;
- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенций юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объёма плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП. Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свёрнутом виде – до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований.

Динамика парциальных объёмов нагрузки для этапов многолетней подготовки на ТСС представлена — в первых двух годах подготовки половину и более от всего суммарного объёма составляют мало интенсивные чисто аэробные нагрузки (1-я зона) 57,0%. Преимущественно аэробные нагрузки (2-я зона) составляют 33-38%, смешанные аэробно-анаэробные – от 7 до 10%. Скоростно-силовые упражнения преимущественно алактатной направленности составляют не более 1,3-1,7%, упражнения, развивающие скоростную выносливость (гликолитическая анаэробная направленность), включаются в тренировочный процесс лишь эпизодически (1,0-1,3%).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить тренировочный этап спортивной



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

Спортивная подготовка на учебно-тренировочном этапе до трёх лет

Занятия охватывают 46 учебных недель, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (13 недель), 2 недели в летнем спортивно-оздоровительном лагере или самостоятельные занятия по индивидуальным планам.

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

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объём плавания за одно занятие – примерно 2500м (широко используются элементы прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду). Динамика общих объёмов нагрузок приведена в таблице №9.

Таблица №9

Рекомендуемые показатели годовых суммарных объёмов нагрузки на учебно-тренировочном этапе (час)

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

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

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

группы.

Типовой недельный микроцикл для учебно-тренировочной группы 1-го года спортивной подготовки представлен в таблице № 10. Суммарный объём плавания за неделю составляет примерно 9000–12000 м.

Основные задачи:

- 1) повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше;
- 2) дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

Таблица № 10

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

День недели	Упражнения	Дозировка
понедельник	<p>На суше (35 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) разминка: упражнения в ходьбе и беге. ОРУ без предмета.</li> <li>2) упражнения для укрепления мышц туловища, плечевого пояса, ног</li> <li>3) упражнения на растяжку</li> <li>4) Скоростно-силовая подготовка</li> </ol> <p>На воде (55 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) разминка; 3x100м к/пл , во время пауз отдыха 15-20 выдохов в воду</li> <li>2) 12x25м, совершенствование техники плавания способом на спине</li> <li>3) 300м н/сп</li> <li>4) совершенствование техники плавания способом кролем на груди 6x50м</li> <li>5) 300м кроль, акцент на технику движений и дыхание</li> <li>6) совершенствование поворотов при плавании способом на спине</li> <li>7) соревнование в скольжении на дальность в положении на спине</li> </ol> <p>Всего за тренировку: 1500м</p>	<p>5мин</p> <p>10мин</p> <p>10мин</p> <p>10мин</p> <p>300м</p> <p>300м</p> <p>300м</p> <p>300м</p> <p>300м</p> <p>5мин</p> <p>10мин</p>
вторник	<p>На суше (35 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) разминка: упражнения для укрепления мышц туловища и спины в положении лёжа и сидя</li> <li>2) развитие гибкости</li> <li>3) упражнения с набивными мячами</li> <li>4) эстафета со скакалками</li> </ol> <p>На воде (55 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) разминка; 3x100м (кроль, н/сп, брасс)</li> <li>2) 8x50м (25м бт + 25м н/сп), акцент на технику движений и дыхания</li> <li>3) 12x25м совершенствование техники дельфина</li> <li>4) 300м кроль, акцент на технику движений и дыхание</li> <li>5) 6x50 Н кролем</li> <li>6) эстафета по 15м (бат)</li> <li>7) совершенствование старта и стартового разгона</li> </ol> <p>Всего за тренировку: 1600м</p>	<p>10мин</p> <p>10мин</p> <p>10мин</p> <p>5мин</p> <p>300м</p> <p>400м</p> <p>300м</p> <p>300м</p> <p>300м</p> <p>5мин</p> <p>10мин</p>
среда	<p>На суше (35 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) разминка: упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса</li> <li>2) упражнения имитирующие движения ногами в способе плавания кроль, дельфин</li> <li>3) прыжки и приседания</li> <li>4) эстафета с прыжками</li> </ol> <p>На воде (55 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) разминка; 300м н/сп</li> <li>2) 16x25м совершенствование техники брасса</li> <li>3) 300м брасс. внимание на хорошем продвижении вперёд</li> <li>4) 8x50м, (25м н/сп + 25м брасс)</li> <li>5) 4x50м Н брассом, на наименьшее количество гребков</li> <li>6) эстафета по 25м Н (с доской в руках)</li> <li>7) совершенствование стартов и поворотов</li> </ol> <p>Всего за тренировку: 1600м</p>	<p>10мин</p> <p>10мин</p> <p>10мин</p> <p>5мин</p> <p>300м</p> <p>400м</p> <p>300м</p> <p>400м</p> <p>200м</p> <p>10мин</p> <p>10мин</p>

четверг	<p>На суше (35 мин)</p> <p>1) разминка ОРУ в движении:</p> <p>2) упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса</p> <p>3) упражнения с набивными мячами в парах</p> <p>4) эстафета с ведением и передачей б/б мячей</p> <p>На воде (55 мин)</p> <p>1) разминка; 4x100м к/пл</p> <p>2) 20x25м совершенствование обтекаемого положения тела с гребковыми движениями при плавании кролем, на спине, брассом, дельфином</p> <p>3) 2(150м н/сп + 100 м брасс + 100м кроль + 50м бат), внимание на технике движений, в паузах отдыха — 15 выдохов</p> <p>4) 200м к/пл Н</p> <p>5) учебные прыжки с низкого бортика, с тумбочки</p> <p>6) совершенствование стартов и поворотов</p> <p>Всего за тренировку: 1900м</p>	<p>10мин</p> <p>10мин</p> <p>10мин</p> <p>5мин</p> <p>400м</p> <p>200м</p> <p>500м</p> <p>800м</p> <p>200м</p> <p>10мин</p> <p>10мин</p>
пятница	<p>На суше (35 мин)</p> <p>1) разминка</p> <p>2) упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса</p> <p>3) имитационные упражнения: имитация техники кроля на груди; имитация техники дельфина; имитация основного положения дельфина.</p> <p>4) эстафета</p> <p>На воде (55 мин)</p> <p>1) разминка; 300м кроль, акцент внимания на правильном дыхании</p> <p>2) 12x50м, совершенствование техники плавания кролем, на спине. брассом</p> <p>3) 4x75м кроль, брасс, н/сп, батт на технику</p> <p>4) 200м Н брассом, на наименьшее количество гребков</p> <p>5) 400м брасс. Акцент внимания на технике плавания и дыхания</p> <p>6) соревнования на дальность скольжения после стартового прыжка</p> <p>7) техника стартов и поворотов</p> <p>Всего за тренировку: 1800м</p>	<p>10мин</p> <p>9мин</p> <p>8мин</p> <p>8мин</p> <p>300м</p> <p>600м</p> <p>300м</p> <p>200м</p> <p>400м</p> <p>10мин</p> <p>10мин</p>
суббота	<p>На суше (35 мин)</p> <p>1) разминка: чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении</p> <p>2) соревнования в прыжках в длину с/м</p> <p>3) челночный бег 2(3x10м)</p> <p>На воде (55 мин)</p> <p>1) разминка; 100м к/пл +100м н/сп + 100м брасс + 100м кроль + 100м батт, в паузах отдыха 15 выдохов в воду</p> <p>2) 12x25м. совершенствование техники дельфином</p> <p>3) 50м батт — совершенствование на оценку техники плавания</p> <p>4) игра в мяч на воде</p> <p>Всего за тренировку: 850м</p>	<p>10мин</p> <p>15мин</p> <p>10мин</p> <p>500м</p> <p>300м</p> <p>50м</p> <p>20мин</p>

Типовой недельный микроцикл для учебно-тренировочной группы 4-го года спортивной подготовки представлен в таблице №11. Суммарный объем плавания за неделю составляет примерно 16000–18000 м.

Основные задачи:

- 1) повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше;
- 2) дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

Таблица №11

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

День недели	Упражнения	Дозировка
понедельник	<p>В зале (45мин)</p> <p>1) разминка: (бег, ходьба, ОРУ)</p>	5мин

	<p>2) одиночные и парные упражнения на гибкость  3) упражнения с отягощениями  4) эстафеты  На воде (90 мин)  1) разминка; 200м к/пл  2) 1000м кролем 2-я половина быстрее первой (на технику)  3) 200м Н кролем + 2х100м Н батт, на технику  4) 12х50м (батт II, н/сп II, кролем II), отдых 30 сек  5) 200м Н брасс + 3х100м брасс III, на технику  6) 4х25 Н всеми способами  7) старты и повороты (акцент на дальность скольжения после старта и поворота)  Всего за тренировку: 2800м</p>	<p>10мин  15мин  15мин  200м  1000м  400м  600м  500м  100м  10мин</p>
вторник	<p>В зале (45мин)  1) разминка: (бег, ходьба, ОРУ)  2) упражнения с набивными мячами  3) упражнения с резиновыми амортизаторами  4) прыжки со скакалкой  На воде (90 мин)  1) разминка; 3х200м к/пл (в обратной последовательности способов)  2) 5х200м. отдых 45 сек (с улучшением, II, III) на технику  3) 10х50м. отдых 40 сек (II-III-IV)  4) 3х300м, III, на технику  4) 4х25м, V, со старта  5) старты и повороты  Всего за тренировку: 3100м</p>	<p>10мин  15мин  15мин  5мин  600м  1000м  500м  900м  100м  10мин</p>
среда	<p>В зале (45мин)  1) разминка: (бег, ходьба, ОРУ)  2) упражнения на ловкость и гибкость  3) упражнения на укрепление мышц ног и туловища  4) прыжковые упражнения  5) имитационные упражнения  На воде (90 мин)  1) разминка; 600м (25м батт +75м н/сп)  2) 10х100м кролем II, отдых 30сек  3) 200м к/пл, II  4) 300м + 4х50м Н брасс  5) 8х50м брасс 2х (3-III + 1-IV)  6) старты и повороты (акцент на скорость реакции при старте)  7) соревнования в скольжении со старта на дальность  Всего за тренировку: 2700м</p>	<p>10мин  10мин  10мин  10мин  5мин  600м  1000м  200м500м  400м  10мин  10мин</p>
четверг	<p>В зале (45мин)  1) разминка: (бег, ходьба, ОРУ в движении)  2) круговая тренировка  3) игра в мини-баскетбол  На воде (90 мин)  1) разминка; 400м кролем + 200м упражнения на технику  2) 12х50м, отдых 30сек, II (последние 2-III)  3) 400м II + 300м II + 200м III +100м III, инт 20-40сек  4) 6х100м, отдых 1мин, II-III  5) совершенствование техники выполнения старта  6) 50м со старта IV  Всего за тренировку: 2850м</p>	<p>10мин  20мин  15мин  600м  600м  1000м  600м  10мин  50м</p>
пятница	<p>В зале (45мин)  1) разминка: (бег, ходьба, ОРУ га месте)  2) упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища и рук  3) упражнения с резиновыми амортизаторами  4) имитационные упражнения  На воде (90 мин)  1) разминка; 600м (200м н/сп + 200м брасс + 200м кроль)</p>	<p>10мин  10мин  15мин  10мин  600м</p>

	2) 300м к/пл + 200м брасс + 100м батт + 200м н/сп+ 300м кроль, инт 60сек 3) 12х50м всеми способами, III, отдых 30 сек 4) эстафетное плавание всеми способами по 25м, V 2) техника стартов и поворотов Всего за тренировку: 2400м	1100м 600м 100м 10мин
суббота	В зале (45мин) 1) разминка: (бег, ходьба, ОРУ в движении) 2) упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища и рук 3) упражнения с набивными мячами 4) имитационные упражнения 5) игра в мини-баскетбол На воде (90 мин) 1) разминка: 500м кролем 2) 8х50м. упражнение на технику (кроль на груди и спине) 3) 200м Н, II+ 4х50м Н, IV 4) 400м к/пл {50} II +4х100м к/пл, отдых 1мин, III 5) 75м со старта, IV 6) техника стартов и поворотов 7) игры и развлечения на воде 8) учебные прыжки в воду с тр 1м; с тр 3м. Всего за тренировку: 2075м	10мин 10мин 5мин 5мин 15мин 500м 300м 400м 800м 75м 10мин 15мин 10мин

#### 2.4.4 Планирование годовых циклов на этапе совершенствования спортивного мастерства

Целями подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

Задачи подготовки девушек и юношей (возраст 14–18 лет):

- развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, жёсткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;
- развитие специальной скоростной выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40–50% от максимального, развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;
- развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде;
- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25м и 50м;
- развитие скоростной выносливости на основной и дополнительных дистанциях;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- выбор узкой специализации;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции;
- увеличение суммарного объёма тренировочной работы;
- увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;

- расширение соревновательной практики; использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряжённых нагрузок;
- развитие адаптации к психической напряжённости в тренировочном процессе путём создания на занятиях жёсткой конкуренции и соревновательной обстановки.

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

Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт индивидуальных особенностей юного спортсмена. Планирование годичной тренировки на этапах углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей (группы совершенствования спортивного мастерства) существенно отличаются от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объёмов нагрузки показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные, возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется всё более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменам.

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

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

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

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

индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции.

В настоящее время к числу важнейших параметров относят:

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

### **Тренировочные нагрузки на этапе**

Тренировка пловца на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объёма работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности. На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов чётко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Более того, планирование тренировки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать всё более индивидуализированный характер. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме. Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей. На данном этапе происходит быстрый рост общих объёмов нагрузки в основном за счёт наращивания объёмов во 2-й зоне. Эти нагрузки составляют: от 47 до 50% от суммарных величин. Но поскольку увеличение нагрузок в других зонах идёт быстрее, то в процентном выражении имеет место некоторое снижение парциальных объёмов во 2-й зоне. Динамика общих объёмов нагрузок приведена в таблице №12.

Таблица №12

Рекомендуемые показатели годовых суммарных объёмов нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства (час)

Год спортивной подготовки	спринтеры	средневики	стайеры
до трех лет	1750-2050	2050-2350	2250-2550

С каждым годом всё более дифференцируется структура нагрузок пловцов в зависимости от специализации: у спринтеров наибольший прирост в 4-й и 5-й зонах, и в конце этапа доля этих нагрузок доходит, соответственно, до 6,3 и 2,0%, смешанные аэробно-анаэробные нагрузки заметно нарастают у спринтеров и 29,2% у

стайеров. Мало интенсивные, чисто аэробные нагрузки (1-я зона) составляют 16–20%, причём их парциальный объём с каждым годом уменьшается.

## **2.5 Воспитательная работа, психологическая, теоретическая и тактическая подготовка**

Воспитательная работа является основной работой тренера-преподавателя. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Поэтому воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки на каждом занятии. Центральная фигура во всей воспитательной работе – тренер-преподаватель, который должен сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания личности.

Основными воспитательными задачами группы начальной подготовки и учебно-тренировочных групп являются воспитание дисциплинированности, трудолюбия, работоспособности, умения преодолевать утомление и страх перед неизвестной предстоящей деятельностью, готовиться к соревнованиям и соревноваться. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя. Отличное поведение на тренировках, в школе и дома должны контролироваться тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель также должен следить за успеваемостью занимающихся в общеобразовательной школе, еженедельно проверяя дневники. На конкретных примерах необходимо убеждать занимающихся в том, что успехи в спорте связаны с хорошей учёбой и трудолюбием. Необходимо развивать у занимающихся умение преодолевать утомление и нежелание работать. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера-преподавателя или всего коллектива. Любое поощрение должно быть адекватно заслугам и не должно вызывать у других чувства зависти или несправедливости. Столь же сильным методом нравственного воспитания является наказание, которое может быть выражено в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий или соревнований. Поощрения и наказания должны основываться на целом комплексе положительных и отрицательных поступков спортсмена, а не на случайных примерах. Проявление слабости, снижение активности является естественной реакцией организма на закономерные изменения работоспособности спортсмена. В таких случаях большее мобилизующее значение приобретают дружеское участие и поддержка, чем наказание. К наказанию следует прибегать, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Однако следует помнить, что задания, которые даёт тренер-преподаватель спортсменам, должны быть всегда посильны (доступны). Если задание непосильно, то нельзя требовать успешного его выполнения. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. При этом большое внимание уделяется воспитанию таких моральных качеств, как: коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим, патриотизм и интернационализм. Для решения задач сплочения коллектива целесообразно проводить коллективный просмотр фильмов спортивной или



патриотической тематики, организовывать туристические походы с изучением местной природы и фауны, отмечать дни рождения, совместно участвовать в общественно полезном труде (например: уборка зала, бассейна). С этой же целью с юными спортсменами могут проводиться беседы на патриотические темы. Например: участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне; выдающиеся советские и российские спортсмены чемпионы мира и Европы; роль спортивных соревнований в укреплении дружественных отношений между спортсменами различных городов России, дружбы с народами других стран. Воспитательная работа должна быть тесно связана с теоретической подготовкой. Все сведения, сообщаемые спортсменам, должны воспитывать в них чувство патриотизма. В процессе воспитания морально-нравственных качеств большое место занимает обучение инструкторским навыкам, необходимым для самостоятельного проведения утренней зарядки со школьниками младшего возраста и занятий гимнастикой в школе. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным, для чего необходимо подбирать примеры, аналогии и сравнения. Воспитание волевых качеств является проблемой как воспитательной работы, так и психологической подготовки. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

В приложение № 9 представлен календарный план воспитательной работы.

### **2.5.1. Психологическая подготовка**

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

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, методы заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочного занятия. При этом в подготовительной части занятия рекомендуется проведение упражнений для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части – упражнений для совершенствования различных психических функций и психомоторных качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю, в заключительной части занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки на учебно-тренировочном занятии зависит от

психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия. В учебно-тренировочных группах возможно прибегать к некоторым приёмам психорегулирующей тренировки, например: умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умению входить в оптимально боевое состояние.

### **2.5.2. Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха. В тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра киноматериалов и бесед.

Теоретическая подготовка в группах совершенствования спортивного мастерства проводится в виде бесед в процессе тренировки, в паузах отдыха между тренировочными занятиями, а также в виде отдельных занятий. Для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра видеоматериалов или бесед. Теоретический материал распределяется равномерно на весь период спортивной подготовки. При проведении бесед следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например – меры предупреждения травматизма, правила соревнований. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т. д. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

### **2.5.3 Тактическая подготовка**

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

Тактика пловца может быть пассивной или активной.

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

Активная тактика проявляется в навязывании соперникам действий, выгодных для себя. Она более разнообразна и осуществляется в виде вариантов изменения скорости плавания на дистанции. В связи со спецификой движения пловца в воде борьба за достижение высшего результата может быть успешной только при

относительно равномерной скорости на дистанции. Поэтому в процессе тренировки пловцов особое значение приобретает навык равномерного преодоления всей дистанции.

На средних и длинных дистанциях пловцы нередко варьируют скорость, преследуя определённые тактические цели. Для того чтобы пройти в полуфинал или в финал с заранее определённым временем, пловцу надо уметь правильно оценивать своё время проплыва. Научиться этому помогают следующие контрольные тренировки:

-Спортсмен проплывает дистанцию с заданием показать определённое время в диапазоне 80-95% от максимальной скорости и сравнивает полученное время проплыва с заданным.

-Спортсмен проплывает дистанцию и по собственному ощущению определяет время проплыва, сравнивая его затем с действительным временем. Эту тренировку желательно проводить в групповых занятиях.

Для спортивных соревнований характерны следующие разновидности тактики:

-Тактика завоевания 1-го места независимо от результата бывает целесообразна в финальных заплывах чемпионатов. В этом случае обычно применяются варианты с умышленным изменением скорости. Спортсмену, обладающему высокой скоростью и умеющему хорошо финишировать, целесообразно продержаться сзади соперников, а затем сделать решающий рывок на финише. Если спортсмен уступает сопернику в скорости, но у него лучше финиш, то ему надо стараться не отстать от соперника на первой половине дистанции, чтобы к финишу сохранить преимущество.

-Тактика победы с высшим результатом встречается в соревнованиях с предварительными заплывами при ожидании в финалах высоких плотных результатов.

Здесь возможны два варианта:

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

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

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

Арсенал тактических приёмов подготавливается очень тщательно. Осваивая равномерное прохождение дистанции с высокой скоростью и финишным рывком, пловец должен максимально развивать общую и специальную выносливость и психологически подготовить себя к проявлению волевых усилий, чтобы суметь,

несмотря на сильную усталость, повысить в нужный момент скорость.

## **2.6 Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте**

### **2.6.1 Теоретическая часть**

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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, 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»

### **2.6.2. План антидопинговых мероприятий**

Всемирный антидопинговый кодекс был впервые принят в 2003 году, вступил в силу в 2004 году и затем в него вносились поправки, которые вступили в силу 01.01.2009 года. Данный документ отражает изменения, внесённые во Всемирный антидопинговый кодекс, которые были утверждены исполкомом ВАДА в Йоханнесбурге, ЮАР, 15.11.2013 года. Пересмотренный Всемирный антидопинговый кодекс 2015 года вступил в силу с 01.01.2015 года и в третий раз с 01.04.2018 года, новая редакция вступила в силу с 01.01.2021 года.

Цели Всемирного Антидопингового Кодекса и Всемирной Антидопинговой программы состоят в следующем:

– защищать фундаментальное право Спортсмена участвовать в соревнованиях свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех спортсменов в мире.

– обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ как на международном уровне, так и на национальном в отношении профилактики допинга, включая следующее:

Образование – повышение осведомлённости, информирование, общение, воспитание ценностей, развитие жизненных навыков и способности принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.

Сдерживание – переориентирование потенциальных нарушителей антидопинговых правил путём обеспечения применения устойчивых правил и санкций, а также их важности для всех заинтересованных сторон.

Обнаружение – эффективная система тестирования и проведения расследований не только усиливает сдерживающий эффект, но также действенна в рамках защиты

чистых спортсменов и духа спорта, выявляя тех, кто совершает нарушения антидопинговых правил, и в то же время помогая воспрепятствовать применению допинга.

Обеспечение исполнения – вынесение решения и наказание лиц, признанных виновными в нарушении антидопинговых правил.

Верховенство закона – обеспечение согласия всех соответствующих, заинтересованных сторон придерживаться положений Кодекса и Международных стандартов, а также уважение Кодексу и Международным стандартам, принципам пропорциональности и правам в части мер, принимаемых в рамках их антидопинговых программ.

Таблица № 13

## План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Тренировочный этап	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» )		Тренер	по назначению
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Таблица № 14

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению

	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение ежегодно до 1 декабря.

### 2.6.3. Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или

любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **2.7. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач СШ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Спортсмены учебно-тренировочных этапов и этапов совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приёмам. В процессе занятий необходимо прививать занимающимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время проведения подготовительной части занятия (разминки) привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений. Необходимо развивать у спортсменов способность наблюдать за выполнением упражнений за другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и



дать задание изучить правила соревнований по плаванию, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил соревнований по плаванию должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований, личных карточек участников соревнований. Занимающиеся на этапах совершенствования спортивного мастерства должны составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объём и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

## **2.8 Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные средства**

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

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

Специальные средства восстановления можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические. Тренировочный режим в группах начальной подготовки предусматривает естественное восстановление организма в перерывах между тренировками. Один день отдыха между тренировками гарантирует полное восстановление сил юных спортсменов. Однако в процессе работы с этими группами необходимо снижать нагрузку к концу занятия и проводить заключительную часть в виде игры или другого мероприятия, направленного на снижение эмоционального и физического напряжения.

В тренировочных группах (до трёх лет) восстановление работоспособности происходит также естественным путём, т. е. чередованием дней тренировки с днями отдыха. 1-раз в неделю возможно проведение игровых тренировок, снижающих нервное напряжение. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые

ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объёмов специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительность.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, физические, психологические и медико-биологические). Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объёме для спортсменов этапа ССМ необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. Важным средством восстановления организма при тренировках является правильное питание и витаминизация. Рацион питания спортсменов должен содержать большое количество белков, углеводов и фосфора. Для этого необходимо включать в дневной рацион такие продукты, как мясо, рыбу, икру, сыр и молочные продукты. В дневном рационе спортсменов всегда должно присутствовать молоко (цельное или с кашами, супами), а также простокваша, кефир, ацидофилин и т. п. Необходимо увеличивать потребление витаминов А, а также витаминов группы В, С и Д, применять биологически активные добавки в специализированном питании.

К физическим средствам восстановления относят:

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

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное плавание» – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

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

течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

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

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

Рациональным питанием спортсмена-пловца можно считать, если оно:

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

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

### **3. Система контроля**

#### **3.1 Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы**

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки (НП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие;

- повышение уровня общей физической и специально физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «плавание»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- сохранение и укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

На учебно-тренировочном этапе (УТ):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «плавание»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний по виду спорта «плавание»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствование спортивного мастерства (ССМ):

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Сахалинской области и Дальневосточного федерального округа;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «плавание»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

Контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### Физическое развитие

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

Общая физическая подготовленность:

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

- прыжок в длину с места; толчком двух ног; при прыжке в длину испытуемый встаёт у стартовой линии, ноги параллельно и толчком обеих ног со взмахом руками выполняет прыжок. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняется три попытки, учитывается лучший результат.
- подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В и.п. – руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловища и перехваты руками запрещены.-
- отжимание в упоре лёжа: выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.-
- челночный бег 3x10м; И.п. – стоя лицом к стартовой линии по команде на старт испытуемый добегают до финишной линии касается её рукой, бежит обратно до стартовой линии, касается её рукой, возвращается к финишу – финиширует.
- бросок набивного мяча.
- бег 30м.
- бег 1000м.
- бег 2000м.
- прыжок в высоту с места толчком двух ног

Специальная физическая подготовленность на суше:

- подвижность в плечевых суставах; (выкрут или гимнастический мост).
- подвижность позвоночного столба; (наклон вперёд).
- подвижность в голеностопном суставе.
- сила тяги на суше при имитации гребка руками.

Специальная физическая подготовленность на воде:

- сила тяги при плавании на привязи: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.
- скоростные возможности: (25-50м).
- выносливость в гликолитической анаэробной зоне; тест (4х50м) с отдыхом 10сек.

Техническая (плавательная) подготовленность:

- обтекаемость (длина скольжения);
- оценка плавучести. (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками, на полном вдохе);
- интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при плавании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером-преподавателем мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года;
- техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации;
- оценка темпа и шага на соревновательной скорости;
- выполнение тестов 3х50м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса;

На этапе предварительной спортивной подготовки оцениваются обтекаемость (длина скольжения); плавучесть (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе); чувство воды (экспертная оценка); техника плавания всеми способами; а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации. На последующих этапах многолетней подготовки для анализа техники плавания целесообразно применять надводную и подводную видеосъёмку и оценку темпа и шага на соревновательной скорости. Для оценки эффективности и экономичности гребковых движений рекомендуется выполнение тестов 3х50–100м (по С.М. Гордону), или 6х50м (по Г.Г. Турецкому) с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы**

Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства и этапом многолетней тренировки, и видом контроля (этапный, текущий и оперативный).

#### **Этапный контроль**

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

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

### **Текущий контроль.**

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущению переутомления. Для оценки текущего состояния пловца степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с неопределённым проплывом короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС). Чаще всего применяется, проплыв дистанции 50м с интенсивностью 90% от максимальной или 200м в 3/4 силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3 раза по 10 сек: сразу по окончании, с 50 по 60сек, с 110 по 120сек восстановления (более надёжная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2-3мин). Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов II разряда и выше в периоды напряжённых нагрузок. В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

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

Клиностатическая проба – наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лёжа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы. Для оценки переносимости нагрузок в тренировке высококвалифицированных пловцов используют определение содержания мочевины в крови [Т.М. Абсалямов, 1983]

### **Оперативный контроль**

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятий в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает не одинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. В тренировке высококвалифицированных пловцов всё чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т. д.). В тренировке пловцов начиная с тренировочного этапа спортивной специализации, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10сек после завершения

упражнения. Для более точной оценки величины нагрузки использовать измерения трёх значений частоты пульса, по схеме, описанной в предыдущем разделе. Определённую информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановление частоты пульса через 10-15 мин после его окончания. Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд/мин. Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушение координации движений, дрожание конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

### **Врачебный контроль**

В группах начальной подготовки врачебный контроль является обязательным. К занятиям плаванием допускаются дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и сдавшие анализы. Справка от врача-педиатра обязательна. Дети с нервными заболеваниями не допускаются.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Для детей, занимающихся в тренировочных группах, рекомендуется проведение диспансеризации во врачебно-физкультурных диспансерах в начале и в конце года (2 раза в год). Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающегося. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования (УМО) позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Для спортсменов входящих в состав сборных команд Сахалинской области и Дальневосточного федерального округа необходимо проведение углубленных медицинских обследований 2 раза в год в Сахалинском областном врачебно-физкультурном диспансере. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится во врачебно-физкультурном диспансере. Результаты обследований заносятся в «Индивидуальную карту спортсмена».

#### **Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО)**

Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровня общей и специальной работоспособности и подготовленности спортсменов.

##### **Задачи УМО:**

- диагностика и оценка состояния здоровья физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Углубленное медицинское обследование:



1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния
3. Оценка сердечно-сосудистой системы
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
5. Контроль над состоянием центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Состояние вегетативной нервной системы
8. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние
10. Оценка состояния системы крови
11. Оценка состояния эндокринной системы
12. Оценка состояния системы пищеварения
13. Оценка состояния мочеполовой системы
14. Общая оценка состояния организма.

### **3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку**

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап и на этап спортивного совершенствования по виду спорта «плавание» представлены в Приложениях №6, №7, №8.

При построении многолетнего процесса подготовки необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, так как это связано с особенностями развития организма и сенситивных (благоприятных) периодов воспитания физических качеств у занимающихся. Наиболее важными качествами для спортсменов являются силовые, скоростно-силовые, основа которых – быстрота движений. Силовые качества хорошо поддаются тренировке. Гибкость (подвижность в суставах) – физическое качество, которое достаточно хорошо поддается развитию. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) предназначены для определения готовности, занимающегося к переходу на следующий этап спортивной подготовки.

## **4. Рабочая программа по виду спорта «плавание»**

### **4.1. Программный материал для практических занятий**

Этап начальной подготовки (НП) направлен на привлечение к занятиям плаванием большого количества занимающихся. Основными задачами этого этапа являются: всесторонняя физическая подготовка; обучение плаванию (не умеющих плавать); развитие координации движений; выявление задатков способностей у детей; привитие стойкого интереса к занятиям спортом; воспитание черт спортивного характера, привитие гигиенических навыков: укрепление здоровья; обучение технике спортивного плавания. В соответствии с поставленными задачами на этапе начальной

подготовки применяются средства ОФП и СФП; имитационные упражнения; упражнения по освоению с водой; игры и развлечения на воде.

Средствами наземной подготовки служат общеразвивающие упражнения (ОРУ); акробатические упражнения (кувырки, перекаты); гимнастические упражнения (мост, складки, выкрут); упражнения на укрепление мышц спины и пресса; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту; упражнения на развитие плечевого пояса; упражнения на развитие силы; имитационные упражнения; элементы лёгкой атлетики; кроссы; спортивные и подвижные игры.

Учебный процесс этапа начальной подготовки планируется как один подготовительный период с учётом пребывания в летний период в спортивно-оздоровительных лагерях. При проведении занятий с детьми следует помнить, что двигательные навыки у детей младшего возраста формируются очень медленно, внимание их неустойчиво, поэтому следует давать разнообразные подготовительные упражнения.

Тренировочный этап спортивной специализации (УТ) характеризуется повышением объёмов упражнений специальной подготовки. Основными задачами учебно-тренировочного этапа спортивной специализации до трёх лет являются: всесторонняя физическая и специальная скоростно-силовая подготовка; укрепление здоровья; овладение основами техники физических упражнений; дальнейшее развитие координации движений; обучение основам техники плавания; создание запаса подвижности в суставах; развитие силовых способностей; развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.); увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания; совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений); выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости; совершенствование соревновательной техники; повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

На тренировочном этапе спортивной специализации свыше трёх лет преимущественная направленность – повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; приобретение соревновательного опыта путём участия в различных видах соревнований; уточнение спортивной специализации. Наибольшие объёмы тренировочной работы выполняются в специализированном зале.

Основными средствами наземной подготовки остаются: общеразвивающие упражнения (ОРУ); акробатические упражнения (кувырки, перекаты); гимнастические упражнения (мост, складки, выкрут); упражнения на укрепление мышц спины и пресса; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту; упражнения на развитие плечевого пояса; упражнения на развитие силы; имитационные упражнения; элементы лёгкой атлетики; кроссы; спортивные и подвижные игры. На этом этапе совершенствуются функции быстроты движений и координации движений. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в

работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности; упражнения для развития гибкости акцентированы на повышение подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства можно определить как, совершенствование техники; развитие специальных физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок; достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности, овладение приёмами саморегуляции психических состояний на тренировке и соревнованиях, дальнейшее совершенствование координации движений, приобретение соревновательного опыта и навыков управления психическим состоянием в условиях соревнований, достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (подтверждение и выполнение нормы КМС; МС); дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

#### Средства обучения плаванию

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

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

Общеразвивающие упражнения и специальные физические упражнения, элементы акробатики применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного материала в воде;
- равновесие в основном положении – принять и.п; подняться на носки и зафиксировать основное положение в течение 10 сек;
- имитация техники дельфин;
- имитация техники кроль на груди;
- имитация техники кроль на спине;
- имитация техники брасс.

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

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию

направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и правильной осанки.

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

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

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

#### Подготовительные упражнения для освоения с водой

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

Упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха, т.е. в режиме дыхания, не характерном для плавания. Это улучшает плавучесть тела, помогает быстрее почувствовать, что на поверхности воды можно держаться без всяких усилий. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, являющихся элементами техники спортивного плавания. Например: элементарные гребковые движения руками и ногами типа «полоскание белья», «лодочка», «футбол» вырабатывают умение опираться о воду, чувствовать её ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжениях, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, наиболее обтекаемого при плавании, тренируют умение напрягать тело и тянуться вперёд в направлении движения, увеличивая длину скольжения. Практически скольжения – основные упражнения для выработки рациональной рабочей позы пловца и оптимальных мышечных усилий, направленных на поддержание горизонтального положения тела. Многие упражнения для освоения с водой («поплавок», «медуза», «звёздочка», погружения в воду с головой и др.) становятся ненужными после того, как дети научатся с головой погружаться в воду, всплывать, лежать на воде и т. д., и в дальнейшем не включаются в занятия. Умения же делать выдох в воду, открывать глаза в воде и выполнять скольжения навсегда в техническом арсенале спортсмена.

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

- Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды. Выполнение этих упражнений способствует:

- 1) появлению уверенности в непривычных условиях водной среды;
- 2) ознакомлению с плотностью, вязкостью, температурой воды;

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

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

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

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

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

- 1) навык задерживать дыхание на вдохе;
- 2) умение выполнять выдох-вдох и затем задержку дыхания на вдохе;
- 3) выдохи в воду.

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

Учебные прыжки в воду.

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

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

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

Прыжки в воду проводятся как правило, в конце основной части занятия. Если занимающиеся освоили один или несколько прыжков, то урок можно начинать по команде преподавателя с прыжка в воду. При проведении прыжков необходимо соблюдать правила техники безопасности, прыжки выполняются только по команде тренера. Когда занимающийся после прыжка отплывает на безопасное расстояние, подаётся команда для очередного прыжка. Следует иметь в виду, что трудность прыжка повышается с увеличением высоты. Сначала все простейшие прыжки выполняются с бортика бассейна. По мере овладения прыжком, высоту можно постепенно увеличивать (с бортика бассейна перейти на стартовую тумбочку, потом, если позволяют условия, – на трамплин высотой 1 м, 3 м, вышку 5 м и т. д.).

Игры и развлечения на воде

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

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

При проведении игр обязательно соблюдение следующих методических требований:

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

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

- 1) игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;
- 2) игры с сюжетом;
- 3) командные игры.

Игры первой группы проводятся с новичками во время первых занятий по обучению плаванию на материале упражнений для освоения с водой. Это могут быть игры в преодолении сопротивления воды, с погружением под воду, всплыванием, выдохом и открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием. Игры, не имеющие сюжета, просты и не требуют предварительного объяснения. К ним относятся все игры типа «Кто быстрее спрячется под воду», «У кого больше пузырей», «Кто дальше выполнит скольжение?». Участвуя в простейших играх, включающих элемент соревнования, каждый из новичков стремится быть первым среди выполняющих задание тренера. Это делает занятия более эмоциональными, повышает интерес детей к выполнению знакомых упражнений. Участие в таких играх воспитывает волевые качества. Игры второй группы значительно сложнее игр, включающих элемент соревнования, и являются основным учебным материалом на занятиях плавания, для детей младшего школьного возраста. Их начинают применять после того, как новички освоятся с водой и будут уверенно чувствовать себя в новых условиях. Обычно сюжетные игры не требуют разделения участников на

команды. Только в некоторых из этих игр необходимо разделение играющих на соревнующиеся группы, равные по силам. Перед игрой необходимо объяснить правила игры. К сюжетно-образным играм относятся: «Караси и карпы», «Поезд входит в тоннель», «рыбы и сети» и другие, а также большая группа игр типа «Убегай – догоняй» – с бегом и плаванием. Сюжетные игры представляют собой упрощённый вариант командных игр, поэтому результат действий каждого игрока необходимо обязательно оценивать. Успешному проведению игр в воде с детьми младшего школьного возраста помогает непосредственное участие в них тренера.

Командные игры являются наиболее сложными, в них играющие объединяются в равные по силам команды. Такие игры воспитывают чувство коллективизма, инициативность, быстроту ориентировки, умение взаимодействовать с товарищами.

Они требуют проявления самостоятельности, достаточно развитых волевых качеств, умения управлять собой. Добровольное ограничение своих действий правилами игры воспитывает сознательную дисциплину, приучает к ответственности за свои поступки. Поведение каждого играющего контролируется тренером и товарищами, вызывает их одобрение или порицание. Игры в воде следует проводить систематически в процессе занятий, последовательно усложняя их с возрастом занимающихся и прохождением материала программы.

Игры и развлечения на воде включаются в конце основной части занятия и занимают 15-20 мин, а иногда и больше, в зависимости от содержания игры и задач занятия. Полный перечень с детальным описанием игр имеется в примерной программе по плаванию для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, А.А.Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов – М; Советский спорт, [2004].

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

#### 1. «Кто выше?»

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

#### 2. «Полоскание белья»

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

#### 3. «Переправа»

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

#### 4. «Лодочка»

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

#### 5. «Карусель»

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

#### 6. «Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке — это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно

сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив руки на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается когда все «рыбы» будут пойманы. Основные правила игры: «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки, «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой; «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т. е. в круг, образованный руками водящих; победителями считаются те, то к концу не попал в «сеть».

### 7. «Караси и карпы»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», другой - «карпы». Как только ведущий произнесёт: «караси», команда «карасей» стремится как можно быстрее

достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «караси» или «карпы». Подсчёт пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

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

#### 1. «Кто быстрее спрячется под водой?»

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

#### 2. «Хоровод»

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

#### 3. «Морской бой»

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

#### 4. «Жучок-паучок»

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

#### 5. «Лягушата»

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

#### 6. «Насос»

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по



очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

#### 7. «Спрячься»

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

#### 8. «Водолазы»

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

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

#### 9. «Охотники и утки»

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

#### 10. «Поезд в туннель»

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

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

#### 11. «Утки-нырки»

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

### Игры с всплыванием и лежанием на воде

#### 1. «Винт»

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

## 2. «Авария»

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

## 3. «Слушай сигнал»

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

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

## 4. «Пятнашки»

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

## 5. «Кто сделает кувырок»

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

Игры с выдохами в воду

### 1. «У кого больше пузырей?»

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

### 2. «Ваньки-встаньки»

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

### 3. «Фонтанчики»

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

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

### 4. «Качели»

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

большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох.

#### 5. «Кто победит?»

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

Игры со скольжением и плаванием

#### 1. «Кто дальше проскользит?»

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

#### 2. «Стрела»

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

#### 3. «Торпеды»

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

#### 4. «Ромашка»

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

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

#### 5. «Кто выиграл старт?»

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

### *Кроль на груди*

Упражнения для изучения движений ног и дыхания

На суше:

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

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

В воде:

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

ногами кролем.

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

3. Плавание при помощи ног кролем с доской.

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

### *Упражнения для изучения движения рук и дыхания*

На суше:

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

2. Это же упражнение с резиновыми амортизаторами.

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

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

Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает «гребок» в положении у бедра.

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

В воде:

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

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

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

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

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

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

7. Согласование дыхания с движениями руками, как при плавании кролем. Исходное положение тоже, что в предыдущем упражнении, но одна рука – в положении начала

гребка впереди, другая – в положении конца гребка у бедра, голова повернута в сторону руки у бедра, лицо лежит на воде –сделав вдох, начать движения руками с одновременным выдохом.

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

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

*Упражнения для изучения общего согласования движений*

На суше:

1. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, выполнить движения руками, как при плавании кролем с одновременным притопыванием ногами: на один гребок рукой – три удара ногами.

Считать вслух «1; 2; 3. 1; 2; 3.»

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

В воде:

1 Плавание кролем с полной координацией на задержке дыхания.

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

3 Плавание кролем с полной координацией.

*Кроль на спине.*

Упражнения для изучения движений ног и дыхания

На суше:

В положении сидя на скамье выполнять движения ногами кролем.

В воде:

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

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

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

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

*Упражнения для изучения движений рук и дыхания*

На суше:

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

2. То же, но лёжа вдоль скамьи.

В воде:

1. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки впереди, с одновременным гребком двумя руками.
2. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки впереди. Выполнить гребок одной рукой и вернуть её в исходное положение, затем сделать то же другой рукой. Упражнение можно варьировать, выполняя несколько гребков одной рукой, например: 2-3, затем то же другой. Во время упражнения движения ногами выполняются непрерывно.
3. Плавание на спине при помощи движений руками с поддерживающим средством между ногами (доской, поплавком.).

#### *Упражнения для изучения общего согласования движений*

На суше:

1. Стоя, одна рука вверху, другая внизу у бедра – выполнять круговые движения руками назад («мельница») с притопыванием ногами – на один «гребок» рукой три шага ногами.
2. То же в согласовании с дыханием.

В воде:

1. Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе. Это упражнение позволяет сосредоточить внимание на выполнении непрерывных круговых движений руками и плечами, обеспечивает лучшую плавучесть и высокое положение тела в воде.
2. Плавание на спине при помощи движений ногами, одна рука впереди, другая у бедра. Поменять положение рук: сделать гребок одной рукой и одновременно пронос другой. В этом положении продолжать движения ногами и снова поменять положение рук.
3. Плавание кролем на спине.

#### *Двухударный Дельфин*

Упражнения для изучения техники дельфина

На суше – Изучение движений ногами:

1. В положении стоя руки вверху как в основном положении выполнять пружинящие движения тазом вперед-назад.
2. И.п. – упор стоя на коленях на мате или коврик тыльной поверхностью стоп вниз. Приподняв таз, оторвав колени от пола, покачивающие движения за счёт умеренного сгибания и разгибания ног в коленных суставах. При выполнении упражнения нужно опираться на руки и оттянутые носки ног. Это упражнение позволяет прочувствовать, как нужно опираться о воду стопами и голеньями.
3. И.п. – то же, опираясь на руки и тыльную поверхность стоп, оттолкнуться от мата стопами и приподнять таз вверх. Упражнение выполняется в быстром темпе 10-20 раз.

В воде:

1. Лёжа на груди руки в основном положении выполнять движения ногами с раскачиванием таза вверх-вниз.
2. Нырание с помощью движений ногами дельфином, руки впереди и у бёдер.
3. Плавание дельфином с помощью движений ногами с доской.
4. То же, но без доски
5. Упражнение с помощью движений ног дельфином – движение руками брассом.

На суше – Изучение движений руками:

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

В воде:

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

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

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

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

5. Плавание с движениями руками дельфином и движениями ногами кролем.

#### *Упражнения для изучения общего согласования движений*

На суше:

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

В воде:

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

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

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

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

5. Плавание двух-ударным дельфином.

## Упражнения для изучения техники брасс

На суше – Изучение движений ног и дыхания:

1. Стоя боком к стене с упором в неё рукой, согнув одну ногу в коленном суставе, отведя голень в сторону и взявшись за стопу этой ноги рукой, отпустить руку и сделать толчок ногой до соединения с другой. Как при плавании брассом; повернуться другим боком к стене и выполнить тоже другой ногой.

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

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

4. То же упражнение, но без помощи партнёра.

В воде:

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

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

3. Лёжа на спине, взявшись руками за бортик, выполнять движения ногами как при плавании брассом. Методические указания: следить за правильным положением тела во время выполнения упражнения: поднять таз выше к поверхности воды, колени развести в стороны на ширину плеч; перед толчком ногами делать остановку, фиксируя положение «носки в стороны».

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

5. Плавание при помощи ногами брассом с доской с задержкой дыхания, с произвольным дыханием и с выдохом в воду. Методические указания: для того, чтобы обеспечить длительное скольжение после толчка ногами, необходимо напрягать



мышцы ягодиц и задней поверхности бедра и тянуться вперёд в направлении движения; подтягивание ног выполнять медленно и мягко; разворачивать носки в стороны быстро и энергично; толчок ногами выполнять сильно, но мягко.

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

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

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

На суше – Изучение движений рук и дыхания:

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

2. Движения руками брассом с резиновыми амортизаторами.

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

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

В воде:

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

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

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

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

5. Плавание брассом со слитой координацией.

6. Плавание на спине брассом.

#### *Упражнения для изучения общего согласования движений*

На суше:

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

2. То же, но в согласовании с дыханием.

В воде:

1. Плавание брассом с отдельной координацией на задержке дыхания и с вольным

дыханием.

2. Плавание брассом с укороченными гребками руками сначала с произвольным дыханием, затем с выдохом в воду.
3. Плавание брассом с отдельной координацией (когда руки заканчивают гребок, ноги начинают толчок) с дыханием через один-два цикла движений.
4. Плавание брассом со слитной координацией.
5. Плавание брассом на спине.

#### *Упражнения для изучения техники стартов:*

Старт из воды

1. Взяться прямыми руками за край бортика, опереться ногами в стенку бассейна на 10-20см. Ниже поверхности воды и принять положение группировки. Затем оттолкнуться ногами от стенки бассейна и сделать скольжение на спине, предварительно вытянув руки вперёд под поверхностью воды.
2. То же, но кратчайшим путём провести руки вперёд над водой.
3. То же, но одновременно с движением руками выполнить толчок ногами, после чего прогнуться в пояснице и войти в воду, сразу же приблизить подбородок к груди и направить кисти рук вверх, что обеспечит движение тела к поверхности воды.

Старт с тумбочки

На суше:

1. Из положения основной стойки согнуть ноги в коленных суставах и, выполнив мах руками и толчок ногами прыгнуть вверх, при этом руки выпрямлены, кисти соединены, голова между руками.
2. То же, но из положения группировки.
3. То же, но из исходного положения стартового прыжка.
4. Выполнить старт под команду.

В воде:

1. Выполнить спады и прыжки в воду вниз головой.
2. Выполнить серию стартовых прыжков из разных исходных положений с целью поиска индивидуального стиля в соответствии с особенностями телосложения и физической подготовленностью спортсмена, а также его специализацией.
3. Выполнить серию стартовых прыжков по сигналу тренера.

#### *Упражнения для изучения техники поворотов*

Плоский поворот на груди

На суше:

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

В воде:

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

Поворот «маятником»

На суше:

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

В воде:

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

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

Плоский поворот на спине

На суше:

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

В воде:

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

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

### *Скоростные повороты Поворот кувырком вперёд*

На суше:

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

2. Кувырки вперёд и назад через плечо.

В воде:

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

2. То же, но через дорожку.

3. Вращения в группировке на груди и спине.

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

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

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

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

### *Закрытый поворот на спине*

В воде:

1. Выполнить скольжение на спине, в конце которого сгруппироваться и, помогая себе

- руками, сделать поворот на 180°, пробрасывая согнутые ноги через сторону над водой.
2. То же, но при плавании с полной координацией.
  3. Выполнить поворот у стенки бассейна со скольжения после толчка, с наплыва кролем на спине.

### **Совершенствование техники плавания**

#### *Кроль на груди*

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бёдер), а также с доской в руках.
2. Нырание в длину на 10 -20 м с помощью движений ногами кролем, руки впереди.
3. И.п. – стоя на суше в наклоне вперёд, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бёдер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая впереди или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бёдрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчёркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопатками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бёдрами), с заведением руки после выхода её из воды за спину (задание – коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперёд). Вдох производится в сторону гребковой руки.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперёд, другая у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперёд ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь, на другой бок.
15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперёд (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой и т. д.
16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
17. То же, но с движением ног дельфином.

18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперёд, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
19. То же прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
21. Плавание кролем на груди с заданным темпом и скоростью, акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящимся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений – шести-, четырёх-, и двух-ударной.
25. Плавание кролем на груди в усложнённых условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
26. Плавание кролем на груди в облегчённых условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

#### *Кроль на спине*

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бёдер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука впереди на поверхности воды, другая – вверху.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука впереди по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречным маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Нырание в длину (6-8м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперёд, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бёдрами.
6. То же с лопатками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчёркнуто длинного гребка руками до бёдер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперёд или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнениям 19 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперёд, движений ногами дельфином.

15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
16. Плавание кролем на спине с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
18. Плавание кролем на спине с лопатками на руках.
19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
21. Плавание кролем на спине в усложнённых условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
22. Плавание кролем на спине в облегчённых условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### *Брасс.*

1. Плавание (руки у бёдер или вытянуты вперёд) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без неё.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиванием ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Ныряние на 10-12м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперёд.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счёт непрерывных движение ногами вниз брассом.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперёд и постепенно придаёт телу положение, близкое горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лёжа на груди, руки у бёдер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперёд.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты, (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бёдрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка. Ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по

поверхности.

15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бёдер.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### *Дельфин*

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

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

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

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

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

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

7. И.п. – вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бёдер или вверх, движения ногами дельфином.

8. И.п. – руки у бёдер. плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двух-ударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху, на второй удар завершить пронос руки и вытянуть её вперёд; на третий и четвёртый удары – сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на

первый удар ногами начать пронос правой руки вперёд; на второй - завершить пронос руки и вытянуть её вперёд; на третий начать пронос левой руки вперёд, на четвёртый – завершить его и вытянуть руки вперёд, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперёд, затем назад в и. п.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бёдрами, дыхание через цикл.

10. То же, но без поплавок, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперёд, направо, вперёд и т. д. (через каждый цикл движений).

14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором – в конце гребка руками.

15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперёд, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

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

19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трёх различных вариантов движений руками; гребок левой рукой (правая вытянута вперёд), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперёд) и т. д. в ритме двух-ударной слитной координации.

20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остаётся вытянутой у бедра.

21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5; например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка двумя руками, 3 гребка другой рукой.

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

23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бёдер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.

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

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

26. То же. но с касанием кистями бёдер.



27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием на три цикла движений руками.
28. Плавание дельфином с заданным темпом и скоростью, акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
30. Плавание дельфином в облегчённых условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

#### *Старт с тумбочки и из воды*

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полёта и входа в воду руками – постараться прыгнуть и выполнить скольжение как можно дальше.
2. То же, но одна рука вытянута вперёд, другая прижата к туловищу.
3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ и верх) присоединяется к руке, вытянутой вперёд.
4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперёд.
5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.
6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.
7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.
8. Стартовый прыжок с поворотом на 90 градусов относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.
9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).
11. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.
12. Прохождение отрезка 15м со старта под команду с фиксацией времени (по голове на 15-метровом створе).

#### *Повороты*

1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
2. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперёд и назад с полу винтами).
3. Выполнение поворота в обе стороны.
4. Два вращения с постановкой ног на стенку.
5. Выполнение поворотов во время плавания поперёк бассейна.
6. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или

протяжном устройстве, разбег по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

7. Проплыть на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5м до поворотной стенки намечается створ.

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

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

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жёстко и прочно закреплённый навык становится препятствием для спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрекращающийся процесс решения всё новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определённые комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом. При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырёх спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

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

#### *Средства и методы развития выносливости*

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на пять зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничений нагрузки является относительная мощность выполнения упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др. С методической точки зрения в условиях занятий в детской спортивной школе плавания

целесообразно ориентироваться на виды выносливости, что соответствует медико-биологической классификации, но с учётом специфики плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. Упражнения могут считаться чисто алактатными при продолжительности менее 10 сек. Таких упражнений в спортивном плавании мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30сек. Поэтому V зону называют смешанной зоной алактатно-гликолитической. В ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время её выполнения взаимосвязаны довольно тесно, что даёт возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности частоты пульса. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции.

Таблица № 15

## Зоны тренировочных нагрузок в плавании

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости Скоростная выносливость
IV	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость – 2
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость – 1
I	Аэробная	

Упражнения IV зоны в классификации часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для пловцов, выступающих на дистанциях 100 и 200м, но для спринтеров, выступающих на 50 м, средневики и стайеров (800-1500м) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической. В (табл. № 16) указаны средние значения параметров, по которым классифицируются тренировочные упражнения в плавании. Пульсовые критерии зависят от возраста; в (табл.№ 17) приведены примерные значения пульсовых режимов для пловцов различных возрастных групп.

Таблица № 16

## Средние значения параметров, определяющих зону тренировочных нагрузок

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

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

Таблица № 17

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
14-16	140 – 150	150 – 165	165 – 185	Свыше 185

### Краткая характеристика упражнений

#### V зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия)

Максимальная мощность алактатно-анэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4сек. и удерживается до 6-8сек. При работе продолжительностью до 10сек. эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит ёмкость алактатной системы (т. е. запасы креатинофосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10; 15; 25м) и скоростной выносливости. Частота пульса для этой зоны как правило не учитывается. Для развития скоростной выносливости используются отрезки от 10 до 25м с количеством повторений от 2 до 16, а при одно-, двух- или трёх – разовой повторной работе с интервалом 1-2 мин – отрезки до 50м. рекомендуется проводить развитие скоростной выносливости у юных пловцов с обязательным контролем темпа и шага гребковых движений.

#### IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия)

Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин главным образом выполняются за счёт анаэробного гликолиза, причём до 1 мин ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше – ёмкость (общее количество лактата). Соответственно можно выделить подзоны «максимального уровня гликолиза» и «лактатной толерантности». Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является главным звеном в системе подготовки пловцов и направлено на повышение способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных движений по мере утомления. Упражнения выполняются в IV пульсовом режиме. Основой для развития АГВ является плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100м) отрезках с интервалами отдыха, в 1.5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-

интервального плавания так называемых «дробных» серий. Для стайеров это серии типа 1-3х(4-6х100) с инт. 5-20сек., 1-3х(4х150) с инт. 5-10сек., отдых между сериями 5-10мин. Для средневигов и спринтеров это серии типа 1-2х(3-4х100); или 4-8х50 с инт. 5-15сек. 1-5х(4х25) с инт. 5-10сек.; отдых между сериями 3-7мин. Упражнения типа «дробных» серий в малых объёмах могут включаться в тренировку мальчиков и девочек 12-14 лет. Для юных спортсменов 8-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50-200м, а также проплыв «коротких» серий (4-6 отрезков по 25-50м. или 2-4 отрезка по 100м).

### III зона (смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия)

Работа продолжительностью от 4 до 15 мин происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процесса и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного распределения упражнений можно выделить две подзоны – анаэробно-аэробную (от 4 до 8мин) и аэробно-анаэробную (от 8-15мин). Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. За выносливостью к работе такого рода в плавании закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2). Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме. Средствами развития БВ-2 у юных спортсменов в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильно пересечённой местности. Основной формой развития БВ-2 становится плавательная подготовка. Используются упражнения в плавании кролем на груди и дельфином. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений 2-6х(300-600м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3,5,7,9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25-200м. Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 8–11 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-100м), так как на более длинных отрезках они ещё не в состоянии удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в общем объёме плавания повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жёстких режимах (III пульсовый режим, паузы отдыха между отрезками в сериях 5-20сек.). Упражнения III пульсового режима в определённой степени способствуют повышению у юных спортсменов и анаэробно-гликолитической производительности, особенно при «гипоксическом» варианте выполнения упражнений. В то же время применение упражнений III пульсового режима при работе с подростками требует осторожности, так как большие объёмы таких нагрузок могут вызвать у них перенапряжение миокарда и центральной нервной системы. Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных пловцов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например: 15х100м в виде: 3х100м с интенсивностью 50% от максимальной скорости + 3х100м с интенсивностью 80-85%+3х100м с интенсивностью 85-90%. Нужно иметь в виду, что

постепенное повышение скорости работы является важнейшим условием МПК. Поэтому методическим правилом выполнения тренировочных серий для развития БВ-2 является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в III пульсовом режиме. Таким образом, параллельно с задачами функциональной подготовки будут решаться задачи тактической подготовки – отработка оптимального с точки зрения физиологии варианта преодоления длинных и средних дистанций (с равномерной и постепенно возрастающей скоростью).

III зона (преимущественно аэробная направленность воздействия)

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

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в препубертатном и пубертатном возрасте – базовая выносливость – 1 (БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы ОРУ при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе со спортсменами. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях 800-2000м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних дистанциях, так и на коротких отрезках (50-600м) в

пульсовых режимах I и II. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная форма тренировки для юных спортсменов 8-11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более старших возрастных категориях интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объём работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, как с полной координацией движений, так и при плавании с помощью ног или рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК; базовая выносливость – 2, (БВ-2).

II зона (аэробная направленность воздействия)

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

спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I пульсовом режиме. Средствами развития аэробной выносливости также могут быть тренировочные занятия в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексы ОРУ. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000м, низкоинтенсивную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000м) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению ПАНО (тренировка на уровне анаэробного обмена). Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов, то должны изменяться в определённой степени средства тренировки, используемые для развития отдельных видов выносливости. Это прежде всего касается длины используемых отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объёмов плавания с полной координацией и по элементам.

Таблица №18

Наиболее характерные плавательные упражнения для развития выносливости юных ПЛОВЦОВ

	200-400м н\сп	400-600м
I зона	1-2х(200-300м) инт.60-120 сек	2х800м инт.2-3 мин.
	800-1000м	2-3х400м инт.2-3 мин.
	400-800 м	5-6х200м инт.60-90 сек
	400-800 м	400-800м {50-100м}
	4-6х(300-400м)	800-2000м
	6-8х200м инт.60-90 сек	
II зона развитие БВ-1	16-20х25м К,Р,Н, инт.20-40 сек	4-6х50м инт 30-60сек
	1-4х50м К,Н инт.60-90 сек	4х50м Н инт 30-50сек
	16-20х25м К, Р,Н инт.15-30 сек	6-10х100м инт 30-40сек
	10-16х50м инт.20-30 сек	3-4х(200-300м) инт 60-90сек
	8-12х50м инт.20-30 сек	2-3х200м инт 50-60 сек
	4-6х100м инт30-40 сек	5-8х100м инт40-60сек
	12-16х50м (50К+50Н) инт30-40 сек	2-3х200м инт1-2 мин
III зона развитие БВ-2	8-10х50м(50К+50Н) инт 30-50сек	6-12х50м К,Н,Р инт30-50сек
	1-4х50м инт 60-90 сек	10-16х25м инт30-40сек
	8х50м инт 40-60 сек	16-20х25м К,Н инт 30-40сек
	2-4х100м инт 60-90 сек	8-12х50м К,Н инт 30-60сек
	2-3х200м (50К+50Р) инт 40-60 сек	8-12х50м К,Н инт 30-60сек
	6-8х100м (100К+100Н) инт 2-3мин	2-3х200м инт 60-120сек
	2-5х(4х100м) инт 30сек, отдых 2-3мин	4-6х200м инт 40-60сек
8-16х50м инт 30-50сек	6-12х100 инт 40-60сек	
IV зона	4-8х25м К,Н инт 40-60сек	50-10м
	10-12х15м К,Р,Н инт 20-30сек	1-2х100м инт 2-3 мин
	2х(4х25м) инт 20-30сек отд 2-3 мин	4-6х50м Н инт 40-60сек

развитие АГВ	3-6х(4х25м)инт 20-30сек отд 3 мин	2-3х100м инт 2-3 мин
	2-3х(4х50м) инт 30-40сек отд 4 мин	100-200м
	12-16х25м К,Н инт 30-40 сек	24х100м инт 1 мин
V зона развитие СКВ	8-10х10м К,Р,Н инт 30-40 сек	4-6х25м инт 60-90сек
	6-8х15м К,Р,Н инт 35-45сек	4-8х25м инт 1-2 мин
	10-15х(10-15)инт 45-90 сек	6-10х25м инт 60-90сек
	15-20х(10-15м)инт 40-60сек	2-3х(50V+50I м) инт40 сек
	6-8х50м(20V+30I м)инт 30-40сек	8-10х25м К,Н инт 60-90 сек
Переменное плавание «горки»	100+200+400+800+400+200+100м инт 60-90 сек	
	800+400+200 м инт 40-60 сек	
	400+2х200+4х100+8х50 инт 30-60 сек	
	150+2х75+3х50м инт 60-90 сек	
	800+6х(25V+25I+50IV+50I+75I)	

Начиная с 12 лет в тренировке юных пловцов может широко использоваться «гипоксическая» тренировка. Упражнения БВ-1 с дыханием через 3, 5, 7 циклов по физиологическому воздействию относятся к упражнениям типа БВ-2. К группе упражнений на развитие БВ-2 относятся также упражнения, выполняемые на скоростях плавания, характерных для развития БВ-1 с дыханием через 5, 7, 9 и более циклов. В подготовке мальчиков, примерно с 14–15 лет и девочек с 13–14 лет значительные объёмы упражнений для развития БВ-1 и БВ-2 выполняется с лопатками и дополнительным сопротивлением. Таким образом решаются задачи сопряжённого развития функциональных и силовых способностей.

Контроль уровня развития выносливости.

Уровень развития выносливости обуславливается энергетическими, морфологическими и психологическими факторами. Энергетический фактор обусловлен особенностями энергообеспечения работоспособности пловца на дистанциях разной длины. Морфологический фактор определяется строением мышц и мышечной композицией, жизненной ёмкостью лёгких, объёмом сердца, капилляризацией мышечных волокон. Психологический фактор связан с устойчивостью, мобилизацией, умением преодолевать неприятные ощущения. Для оценки выносливости используются показатели работоспособности. В (табл. № 19) представлены типичные примеры упражнений для оценки выносливости в различных зонах.

Таблица № 19

Упражнения для оценки выносливости пловцов, специализирующихся  
на различные дистанции

Дистанция	Тесты
50м	4х10-15м, 2х25м
100м	4-6х25м, 2-4х50м, 50м+25м+25м; 75м
200м	8-12х25м, 4-6х50м, 100м+50м+50м
400м	8-12х50м, 6-10х100м, 200м+100м+50м+50м
800м	16-20х50м, 8-12х100м, 4-6х200м, 400м+200м+200м
1500м	30-40х50м, 15-20х100м, 8-12х200м, 1000м+300м+200м



Упражнения, представленные в таблице 27, выполняются в полную силу с небольшим отдыхом от 5 сек. До 30 сек. в зависимости от длины отрезков и квалификации пловцов. Скорость плавания в тестах довольно тесно взаимосвязана с результатами на соревнованиях, однако на это соотношение влияет большое количество факторов (мотивация в момент проведения теста, психологические качества спортсмена, дистанционная специализация и др.).

#### Развитие силы

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы. К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной 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 30сек;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин;

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

#### Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений

Обычно выделяют 4 режима работы мышц:

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

**Изометрический режим.** Для развития максимальной статической силы применяют подходы по 5–12сек, для развития статической выносливости 15–40сек. Серии по 10–15 повторений выполняются на глубоком вдохе с задержкой дыхания; в заключительной фазе упражнения можно делать медленный выдох. Возможно выполнение медленных движений с остановками в промежуточных позах с напряжением в течение 3–5сек или в виде поднятия подвижных отягощений с остановками по 5–6сек в заданных позах.

**Изотонический режим.** Отличительной чертой данного режима является постоянная величина отягощения. Имеются две разновидности: концентрический, основанный на выполнении упражнений преодолевающего характера (при сокращении мышц), и эксцентрический, предусматривающий выполнение уступающего характера (при растяжении мышц). В данном режиме выполняется большинство упражнений общей и частично специальной силовой подготовки с такими средствами, как штанги, гантели, блочные устройства, наклонные тележки, упражнения с преодолением собственного веса, либо веса партнёра (отжимания, подтягивания и т. д.). Особенностью изотонических упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше, чем в плавании. Увеличить скорость

невозможно из-за большого усилия по преодолению инерции в начале движения; если же снизить нагрузку, то в средней части движения мышцы почти не испытывают нагрузку.

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощение 75–90% от максимума и 6–10 повторений в подходе и сравнительно медленном темпе (1–2 сек – преодолевающая, 2–4 сек – уступающая часть движения), паузы отдыха 20–40 сек. Для развития силы без прироста мышечной массы увеличивают темп (0.8–1 сек – преодолевающая, 1–2 сек – уступающая части) отдых 2–3 мин между сериями.

Для развития взрывной силы применяют отягощения 70–85% от максимума и наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6–10, темп – произвольный, отдых – полный. Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания, в том числе с помощью выпрыгивания вверх после прыжка в глубину с возвышения (прыжковой тумбы).

Изокинетический режим – режим двигательных действий, при котором при постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Этого можно добиться, несмотря на движение по сложной траектории с произвольным изменением суставных углов. Тренировка в этом режиме предполагает использование специальных тренажёров типа «мини-Джи» или «Биокинетик».

К преимуществам изокинетических тренажёров следует отнести:

- использование специальных величин усилий в любой точке траектории гребкового движения;
- возможность задавать скорость движения в очень широком диапазоне;
- большое количество возможных вариантов упражнения;
- малая вероятность травм по сравнению, например, с блочными тренажёрами.

Режим переменных сопротивлений. Используются тренажёры типа «Наутилус», напоминающие обычные, блочные, но с применением рычагов и эксцентриков. Эти дополнительные устройства позволяют обеспечить необходимую динамику величины сопротивления в ходе одного движения. Такие тренажёры предполагают выполнение упражнений с большой амплитудой и обеспечивают в уступающей части работы максимальное растяжение мышц. Относительно простую конструкцию имеет пружинно-рычажный тренажёр Мартенса-Хюттеля, упрощённо называемого «Хюттель», разработанный специалистами ГДР в 1970-х годах. На нём довольно близко воспроизводится динамика усилия в воде и есть возможность задавать различные величины отягощений.

#### Общая силовая подготовка

Задачи общей силовой подготовки:

- гармоничное развитие основных мышечных групп пловца;
- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы пресса, косые мышцы туловища, задней

поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса. Средства физической подготовки различают по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: ОРУ без предметов; с партнёром; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажёрах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределённом количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Упражнения без предметов:

1. И.п – лёжа на груди. Руки вытянуты вперёд. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.
2. И.п – то же, но руки за голову, прогнувшись. Поднять плечи, повороты туловища влево и вправо.
3. И.п – то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бёдра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
4. И.п – лёжа на спине. руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом (склёпка).
5. И.п – то же, поднятие ног до прямого угла. Не отрывая таза от пола.
6. И.п – сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
7. И.п – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Одновременные скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
8. И.п – то же, но руки за голову: согнуть ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться и.п.; то же в другую сторону.
9. И.п – то же, но руки вперёд. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
10. И.п – то же, но руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.
11. И.п – упор сидя на пятках с наклоном вперёд. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лёжа («кошечка»).
12. И.п – полу присед, руки впереди. Выполнять «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
13. И.п – упор лёжа, сгибание и разгибание рук (отжимание).
14. И.п – то же, сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в и.п.
15. И.п – то же, толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).
16. И.п – то же, одновременное поднятие руки и разноимённой ноги вверх.
17. И.п. – то же, переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).
18. И.п – то же, продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.
19. И.п – то же, переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.

20. И.п – то же, передвижение в упоре лёжа и в упоре сидя-сзади, «волоча» ноги.
21. И.п – упор сидя сзади, сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или на гимнастическую стенку.
22. И.п – то же, подняв прямые ноги, описать круги, восьмёрки, знак бесконечности.
23. И.п – то же, ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.
24. И.п – упор лёжа боком на одной руке, толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
25. И.п – то же, но другая рука на поясе, выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.
26. И.п – о.с. вращение прямых рук вперёд и назад в максимальном темпе.

#### Упражнения с партнёром:

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочерёдные наклоны вперёд, с подниманием партнёра на спину.
2. То же, захватить друг друга руками, вытянутыми вверх.
3. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаясь по кругу.
4. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнёра; попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнёра.
5. Стоя на коленях, руки за голову (партнёр прижимает колени к полу); медленный наклон назад.
6. Лёжа на груди, руки вперёд (партнёр прижимает ноги к полу); прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
7. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнёр захватывает руки упражняющегося за лучезапястные суставы; последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнёр оказывает сопротивление.
8. То же, но у первого партнёра локти согнутых рук направлены вверх.
9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу; опускание и поднятие рук через стороны; партнёр оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
10. Стоя в наклоне вперёд прогнувшись, руки назад; поднятие и опускание прямых рук, партнёр оказывает сопротивление.
11. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу; поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнёр оказывает сопротивление.
12. То же, но партнёр оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.
13. Упор, лёжа, ноги врозь; передвижение на руках, партнёр поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).
14. «Тачка» в упоре сзади.
15. Стоя, прямые руки вытянуты в стороны; нажимание на партнёра на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание вниз.

#### Упражнения с набивными мячами:

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках; круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперёд: движения руками влево и вправо

до отказа. Оставляя туловище неподвижным.

3. Лёжа на спине, мяч за головой на вытянутых руках; движения прямыми руками вперёд до бёдер и обратно.
4. Основная стойка, мяч в руках; приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.
5. Основная стойка, мяч на одной руке – поднимание рук вверх, переключивание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.
6. Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках; передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмёрку» вокруг ног.
7. Стать лицом друг к другу; броски мяча двумя руками от груди, прямыми руками из-за головы.
8. То же, но из положения сидя на полу.
9. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперёд прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках; бросок мяча партнёру прямыми руками.
10. Лёжа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнёр сидит) бросок мяча, переходя в сед, партнёр ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.
11. Стоя спиной к партнёру; бросок мяча двумя руками между ног назад.
12. Стоя спиной к партнёру, мяч в опущенных руках; бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.
13. Стоя боком к партнёру, мяч в поднятых руках; перебрасывание мяча толчком кистями.
14. Группой из 3–5-и человек перебрасывать один-три мяча по кругу.

Упражнения со штангой:

1. Стоя: жим штанги (широким или узким хватом, обратным или разноимённым хватом); с одновременным поворотом туловища, опуская штангу за голову до лопаток.
2. То же, но сидя.
3. Стоя со штангой на плечах, наклон вперёд.
4. Стоя или сидя со штангой на плечах, поворот туловища.
5. Стоя, штанга сбоку, разворачивая туловище, поднять штангу на грудь, опустить в другую сторону.
6. Стоя, штанга в опущенных руках, рывок с активным движением туловища «волной».
7. Стоя, штанга в опущенных руках, подтягивание штанги к подбородку, локти всё время выше грифа штанги.
8. Стоя, штанга в опущенных руках обратным хватом, сгибая руки в локтях подтягивание штанги к груди.
9. То же, но стоя в наклоне или сидя.
10. Стоя, штанга впереди в вытянутых руках, сгибание и выпрямление рук (штанга перед грудью), при сгибании – локти в стороны.
11. Стоя, штанга в опущенных руках за спиной, полу присед, поднимание на носки с одновременным подниманием штанги вверх (локти выше головы).
12. Стоя в наклоне, штанга в опущенных руках, подтягивание штанги к груди.
13. Сидя, предплечья тыльной стороной опираются на переднюю поверхность бедра, кисти со штангой свисают над коленями, сгибание кистей.
14. То же, но предплечья опираются на бедро внутренней стороной, разгибание

кистей.

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

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

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

Упражнения с гантелями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с резиновым амортизатором:

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

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

3. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках; а) ладонями наружу;

б)

ладонями внутрь. Сгибание и разгибание рук. Выполнять с полной амплитудой, не двигая локтями.

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

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

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

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

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

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

10. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках, ладони внутрь. Поднимание прямых рук через стороны вверх до уровня плеч. Выполнять без пауз, туловище прямое.

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

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

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

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

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

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

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

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

19. Стоя лицом к месту прикрепления амортизатора, туловище наклонено вперёд,

руки удерживают концы амортизатора; а) имитация гребковых движений кролем на груди; б) имитация гребковых движений баттерфляем.

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

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

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

Более полный перечень упражнений на развитие силы с детальным описанием методики применения имеется в методическом пособии – Физическая культура «Силовая подготовка детей школьного возраста»: М, «изд. НЦ ЭНАС», [В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого; 2003]. В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажёры: блочные, фрикционные, пружинно-рычажные, изокинетические, наклонные скамейки с тележками. Тренировки проводятся интервальным, повторно-интервальным и повторным методом. Специфический эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха. При развитии скоростно-силовой выносливости (СкСВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70–90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30 сек, темп движений 40–60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1–2 мин. Для развития силовой выносливости (СВ) применяются отягощения от 40% до 75% от максимальной силы, темп движений 40–60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2–7 мин.

#### Средства специальной силовой подготовки в воде

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

Лопатки. В тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16x100м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50м необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

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



Резиновый шнур. Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трёхкратное растяжение.

Блочный тренажёр. Более точную величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъёмом груза с помощью блочного тренажёра, установленного на бортике бассейна.

#### Средства и методы развития скоростных способностей

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

К видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощённых 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 развивать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не ожидание стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал. Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3–4 сек и ещё 3–5 сек можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС. Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма. А также совершенствовании техники

плавания. Для

каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений.

Упражнения для развития скоростных способностей;

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

Контроль скоростных способностей.

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10м для тренировочных групп, 15м – для остальных). Оценка быстроты выполнения поворотов производится регистрацией времени прохождения 7,5м до поворотного щита и 7,5м после поворота. Максимальный темп и скорость определяют при плавании на отрезках 10–25м.

Средства и методы развития гибкости и координационных способностей.

Развитие гибкости: гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счёт 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. Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счёт усилия, прилагаемого партнёром. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счёт собственного тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п). к активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30–45мин; для поддержания её на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3–4 раза в неделю по 15–20мин.

Развитие координационных способностей

Под координационными способностями (ловкостью), следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономично решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа,

ритма, воды. Большой объём двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений. Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создаёт трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако, эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приёмом является обеспечение всё возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счёт необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплыв отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники.

#### **4.2. Учебно-тематический план**

Занимающимся необходимо овладеть минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важных направлений занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё. Учебно-тематический план разработан с учетом возраста занимающихся и представлен в приложение №10

#### **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «плавание»**

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются Спортивной школой:

- При формировании годового учебно-тренировочного плана.
- При составлении планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий; план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы формируется и утверждается руководством Спортивной школы с согласованием ее учредителя, на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий; календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Сахалинской области и муниципальных образований.
- При планировании спортивных результатов.
- При зачислении на этап спортивной подготовки лиц, желающих пройти

спортивную подготовку, которые должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапе спортивного совершенствования не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Сахалинской области по виду спорта «плавание», участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин, определяются СШ самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

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

#### Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

Вся ответственность за безопасность в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся спортивной школы с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы – 20 человек на одного тренера-преподавателя.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрацию Спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.
2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из помещения ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.
4. Во время занятий тренер-преподаватель несёт ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.
5. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера-

преподавателя не разрешается.

6. Группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведённой части бассейна.
7. Нырание в бассейне разрешается только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил техники безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода из воды.
8. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности, это сделать – отменить занятие.
9. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать в воду с головой, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской Спортивной Классификации и правилам вида спорта «плавание»;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа, реализующая дополнительные программы спортивной подготовки:

- направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях;
- к участию в соревнованиях допускаются спортсмены, прошедшие специальную спортивную подготовку, в соответствии с Положением о соревнованиях и правилам вида спорта «плавание», согласно Единой всероссийской спортивной классификации. Согласно положению, соревнования проводятся по возрастным группам и полу (среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, юниоров и юниорок, мужчин и женщин);
- допускаются к участию в соревнованиях спортсмены, достигшие уровня спортивной квалификации в соответствии с регламентом (положением) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой Всероссийской Спортивной Классификации (ЕВСК) и правилам вида спорта «плавание»;
- лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, её осуществляющие,

направляются Спортивной школой, реализующей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурно-спортивных мероприятий и Положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются все желающие заниматься плаванием в возрасте от 7–8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность подготовки спортсменов на каждом этапе (начальной подготовки, и учебно-тренировочном этапе спортивной специализации) зависит от индивидуальных способностей каждого. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап спортивной специализации. Продолжительность этапа 2 года. Перевод занимающихся на новый тренировочный этап осуществляется на основании выполнения ими программных требований по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, а также отсутствия медицинских противопоказаний для дальнейших занятий плаванием. При врачебном освидетельствовании необходимо учитывать не только состояние здоровья, но и физическое развитие, биологический возраст, функциональное состояние и переносимость тренировочных нагрузок.

На учебно-тренировочный этап (УТ) зачисляются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие предварительную подготовку на этапе начальной подготовки, выполнившие нормативы по общей, специальной и технической подготовке и имеющие соответствующий уровень спортивной квалификации. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической, специально физической, технической подготовке, уровню квалификации.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) зачисляются спортсмены из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших спортивный разряд КМС и нормативные требования к физической подготовленности, специальной технической подготовленности – уровню квалификации. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном, и последующем этапе, подготовка спортсменов идёт на основании индивидуальных планов. Основная задача – достижение юными спортсменами спортивных результатов сообразно способностям. Эффективность работы обеспечивает преемственность задач по этапам подготовки юных спортсменов.

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются все желающие заниматься плаванием, имеющие письменное разрешение врача.

Основными задачами этого этапа являются:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям плаванием;

- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- овладение основами техники спортивного плавания;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Учебно-тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых лиц, проходящих спортивную подготовку, прошедших начальную подготовку не менее двух лет и выполнивших контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке. Наряду с воспитательными задачами учебно- тренировочный этап спортивной специализации решает задачи:

- повышение уровня физической подготовленности;
- овладение техникой плавания и достижения спортивных результатов, в соответствии с индивидуальными особенностями юных спортсменов.
- воспитание волевых и морально-этических качеств и утверждение здорового образа жизни.

Спортсмены, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта, переводятся на этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ).

Основными задачами этапов совершенствования спортивного мастерства (ССМ) являются:

- привлечение к специализированной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в составы сборных команд Сахалинской области и страны;
- подготовка резерва и основного состава сборной национальной команды для выступления в крупных международных соревнованиях.

Спортивная школа обеспечивает соблюдение требований условиям реализации программы, в том числе к кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

### **6.1. Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки**

В пользовании СШ имеется следующая материально-техническая база:

- Плавательный бассейн размером 25x8 м с пятью разделительными дорожками общей площадью 461,9 м<sup>2</sup>;
- Тренировочный спортивный зал, оборудованный шведской стенкой, зеркалами, мячами, скакалками, гантелями, стэп-платформами, медицинболами и специализированными тренажерами для пловцов общей площадью 36,7 м<sup>2</sup>;
- тренажерный зал, оборудованный силовыми тренажерами, беговыми дорожками, велотренажером, штангами общей площадью 81,1 м<sup>2</sup>;
- раздевалки и душевые комнаты (мужская и женская);
- медицинский пункт, оборудованного в соответствии с приказами Минздрава России.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарём и экипировкой необходимыми для осуществления спортивной подготовки раскрыты в приложениях №11, №12.

### **6.2 Кадровые условия реализации**

Осуществляет спортивную подготовку занимающихся в СШ в соответствии с Программой, а также руководит их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов, тренер-преподаватель. Уровень образования и квалификации тренера-преподавателя должен соответствовать высшему профессиональному образованию в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Тренер-преподаватель обязан:

- осуществлять подбор перспективных спортсменов в сборную команду СШ;
- обеспечивать физическую, техническую, тактическую и морально-волевую подготовку спортсменов;
- разрабатывать индивидуальные планы подготовки спортсменов;
- участвовать в разработке комплексной программы подготовки спортсменов сборной команды к спортивным соревнованиям;
- вести учет спортивных результатов спортсменов;
- контролировать выполнение Программы подготовки спортсменами, своевременное прохождение спортсменами допинг-контроля (в соответствии с утвержденными правилами);
- анализировать результаты выступления спортсменов, сборной команды СШ на спортивных соревнованиях и вносить коррективы в их дальнейшую подготовку;
- принимать участие в организации и проведении мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- внедрять новейшие методики подготовки спортсменов в практику тренировочного процесса;
- контролировать соблюдение правил безопасности на воде занимающимися;

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

### **6.3 Информационное и методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Перечень информационного обеспечения программы включает:

Список литературных источников:

1. Биомеханика плавания – под общей редакцией профессора Зацирского В.М., М: ФиС 1981
2. Восстановление работоспособности в спорте – Золотов В.П.; Киев Здоровье 1999
3. Игры у воды, на воде, под водой – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 2000
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г. Министерство спорта Российской Федерации
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки по виду



спорта плавание разработанные в МБУДО СШ Афалина

6. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования – Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой, М: ФиС, 1983
7. Настольная книга тренера – Озолин Н.Г., М: Астрель 2003
8. Особенности подготовки юных пловцов: методическое пособие– Булгакова Н.Ж., О.И. Попов, В.В. Смирнов, Т.Г. Фомиченко; М: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2013
9. Опыт практической психологии в спорте — В.К. Сафонов; М.: Спорт, 2023
10. Плавание – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 2001
11. Плавание – Викулов А.Д.; Владос-пресс, 2003
12. Плавание, Примерная программа спортивной подготовки для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ), Кашкин А.А., Попов О.И. Смирнов В.В., рецензент Т.М. Абсалямов –М: Советский спорт, 2004.
13. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров ДЮСШ и УОР – под общей редакцией Козлова А.В.; М., 1993
14. Психопедагогика спорта – Горбунов Г.Л., М: ФиС 1986г.
15. Практическая спортивная медицина для тренеров — Г.А. Макарова, А.А. Матишев, М.А. Виноградов, Т.А. Пушкина, С.Ю. Юрьев и др.-М.: Спорт, 2023
16. Приказ Минспорта России №1004 от 16.11.2022 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание" (Зарегистрировано в Минюсте России 6.12.2022 № 71597)
17. Специальная и физическая подготовка пловца на суше и в воде – Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М., М: ФиС, 1986
18. Спортсменам о восстановлении – Готовцев П.И., Дубровский В.И., М: ФиС 1981
19. Спортивная медицина – Дубровский В.И., М: Владос, 2002
20. Тренировка пловцов высокого класса – Вайцеховский С.М.; Платонов В.Н., ФиС 1985
21. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры, Матвеев Л.П. – М: Физкультура и спорт, 1991
22. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки – Гуревич И.А., 2-е изд., перераб. и доп. Минск; высшая школа, 1980
23. Юный пловец – Макаренко Л.П., М: ФиС, 1983

Перечень интернет-ресурсов для использования в работе:

1. [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru);
2. [russwimming.ru](http://russwimming.ru);
3. [fina.org](http://fina.org);
4. [rsport.ria.ru](http://rsport.ria.ru);
5. [FINA-sport](http://FINA-sport);
6. [plavaem.info](http://plavaem.info);
7. [plavanieinfo](http://plavanieinfo).
8. [www.russada.ru](http://www.russada.ru)
9. [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

Аудиовизуальные средства.

Приложение №1  
к Дополнительной образовательной  
спортивной программе по виду  
спорта «плавание», утвержденной  
Приказом МБУ ДО «СШ «Афалина»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г № \_\_\_\_\_

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц,  
проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (год)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-й	7 - 10	15
	2-й	8 - 10	
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации (этап спортивной специализации)	1-й	9 - 11	12
	2-й	10 - 12	
	3-й	11 - 13	
	4-й	12 - 14	
	5-й	12 - 18	
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-й	12 - 17	7
	2-й	13 - 18	
	3-й	14-18	

Приложение №2  
к Дополнительной образовательной  
спортивной программе по виду  
спорта «плавание», утвержденной  
Приказом МБУДО «СШ «Афалина»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г № \_\_\_\_\_

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	16	20
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1456

Приложение №3  
к Дополнительной образовательной  
спортивной программе по виду  
спорта «плавание», утвержденной  
Приказом МБУДО «СШ «Афалина»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г № \_\_\_\_\_

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды мероприятий учебно-тренировочных	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>I. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревновательной деятельности</b>				
1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным мероприятиям	-	14	18
3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Сахалинской области по плаванию	-	14	14
<b>II. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год
2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток	

Приложение №4  
к Дополнительной образовательной  
спортивной программе по виду  
спорта «плавание», утвержденной  
Приказом МБУДО «СШ «Афалина»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г № \_\_\_\_\_

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «плавание»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	3	4	6	8
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4

Приложение №5  
к Дополнительной образовательной  
спортивной программе по виду  
спорта «плавание», утвержденной  
Приказом МБУДО «СШ «Афалина»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г № \_\_\_\_\_

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП		УТ		ССМ
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	до трех лет
ОФП, час	175	251	315	300	262
СФП, час	60	95	200	280	582
Участие в спортивных соревнованиях, час	2	4	19	93	174
Техническая подготовка, час	50	85	117	168	262
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час	16	19	50	56	89
Инструкторская и судейская практика, час	-	-	14	21	29
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	9	14	13	18	58

Приложение №6  
к Дополнительной образовательной  
спортивной программе по виду  
спорта «плавание», утвержденной  
Приказом МБУДО «СШ «Афалина»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г № \_\_\_\_\_

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,3	6,5	6,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	5
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+4	+5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	110
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
5	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	Без учета времени		Без учета времени	
6	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
7	Исходное положение-стоя держа мячвесом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	Не менее		Не менее	
			3,5	3	4	3,5
8	Исходное положение-стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	Не менее		Не менее	
			1		3	

Приложение №7  
к Дополнительной образовательной  
спортивной программе по виду  
спорта «плавание», утвержденной  
Приказом МБУДО «СШ «Афалина»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г № \_\_\_\_\_

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

№п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег 1000 м	мин,с	Не более	
			5,5	6,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не более	
			13	7
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
4	челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			9,3	9,5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	Не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
6	Исходное положение-стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	Не менее	
			4	3,5
7	Исходное положение-стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	Не менее	
			3	
8	Исходное положение-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	Не менее	
			7	8
3. Уровень спортивной квалификации				
9	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
10	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды-»третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		



Приложение №8  
к Дополнительной образовательной  
спортивной программе по виду  
спорта «плавание», утвержденной  
Приказом МБУДО «СШ «Афалина»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г № \_\_\_\_\_

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»

№п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши\ мужчины	девушки\ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег 2000 м	мин,с	не более	
			9,2	10,4
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
5	челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8	9
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
7	Исходное положение-стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
8	Исходное положение-стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
9	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
10	Исходное положение-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 метров	с	не более	
			6,7	7
3. Уровень спортивной квалификации				
11	Спортивный разряд - «кандидат в мастера спорта»			

Приложение №9  
к Дополнительной образовательной  
спортивной программе по виду  
спорта «плавание», утвержденной  
Приказом МБУДО «СШ «Афалина»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г № \_\_\_\_\_

**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 учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение года

	(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)	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
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; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

Приложение №10  
к Дополнительной образовательной  
спортивной программе по виду  
спорта «плавание», утвержденной  
Приказом МБУДО «СШ «Афалина»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г № \_\_\_\_\_

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 обучения:	120		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13	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	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	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	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	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта

	Режим дня и питание обучающихся	14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	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	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	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 совершенствования спортивного мастерства:	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 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 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-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.

Приложение №11  
к Дополнительной образовательной  
спортивной программе по виду  
спорта «плавание», утвержденной  
Приказом МБУДО «СШ «Афалина»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г № \_\_\_\_\_

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для  
прохождения спортивной подготовки

№ п\п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы электронные	штук	1
2	Доска для плавания	штук	30
3	Доска информационная	штук	2
4	Колокольчик судейский	штук	10
5	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
6	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
7	Мат гимнастический	штук	15
8	Мяч ватерпольный	штук	5
9	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
10	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14	Секундомер электронный	штук	8
15	Скамейка гимнастическая	штук	6

Приложение № 12  
к Дополнительной образовательной  
спортивной программе по виду  
спорта «плавание», утвержденной  
Приказом МБУДО «СШ «Афалина»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г № \_\_\_\_\_

**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 совершенствования спортивного мастерств	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
3	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
6	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
8	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
9	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
10	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
12	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
13	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.