

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАЛОЯРОСЛАВЕЦКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принято на методическом  
совете МКУ  
«Малоярославецкая СШ»  
Протокол № 6  
от «01» 12 2022 г.

Утверждаю»  
Директор  
МКУ «Малоярославецкая СШ»  
А.А. Гейзер  
Пр. № 194/09 12 2022 г.



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

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1004 от 16 ноября 2022 г.)

Срок реализации Программы:

- этап начальной подготовки - 2 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства - 3 года

## Оглавление.

Раздел	Содержание	Страница
I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1	Сроки реализации Программы	6
2.2	Объём Программы	6
2.3	Формы обучения и виды занятий	8
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	14
2.5	План воспитательной работы	15
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7	План инструкторской и судейской практики	22
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и средств восстановления	23
III	Система контроля	27
3.1	Требования к результатам прохождения Программы	27
3.2	Оценка результативности освоения Программы	28
3.3	Контроль результативности тренировочного процесса	30
3.4	Форма, периодичность и порядок проведения промежуточной аттестации	31
3.5	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	32
IV	Рабочая программа *	34
4.1	Рекомендации по планированию спортивной подготовки	34
4.2	Планирование спортивной подготовки	37
4.3	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	39
4.4	Влияние физических качеств и телосложения на результативность	40
4.5	Средства и методы спортивной тренировки	44
4.6	Программный материал	46
4.7	Учебно- тематический материал по теоретической подготовке	77
4.8	Рекомендации по организации психологической подготовке	78
4.9	Рекомендации по организации технико-тактической подготовке	79
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	80
VI	Условия реализации Программы	89
6.1	Материально-технические условия	90
6.2	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём	90
6.3	Обеспечение спортивной экипировкой	91
6.4	Кадровые условия реализации Программы	92
6.5	Требования техники безопасности	92
6.6	Информационно-методическое обеспечение Программы	93
	Приложение 1 Календарный план соревнований по плаванию на 2023 год	95
	Приложение 2 Учебно-тематический план	101

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп» (далее - Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1004 (далее – ФССП).

1.2. 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.

1.3. Основными задачами Программы являются:

- укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней физической подготовки, спортивного мастерства занимающихся;
- определение современных подходов к тренировочному процессу;
- повышение спортивного мастерства спортсменов (выполнение требований и норм Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);
- осуществление подготовки кандидатов в сборные команды страны Калужской области и Российской Федерации;
- повышение эффективности подготовки спортсменов к межрегиональным, всероссийским и международным соревнованиям;
- подготовка спортивного резерва и развитие спорта высших достижений;
- обеспечение участия спортсменов на соревнованиях межрегионального, всероссийского и международного уровня.

1.4. Срок реализации Программы – без ограничений, с учетом достижения высоких стабильных спортивных результатов при выступлении в официальных всероссийских и международных соревнованиях.

1.5. Характеристика вида спорта «плавание» и спортивных дисциплин.

Плавание - жизненно необходимый навык, связанный с освоением водной среды и умением передвигаться в ней. Все движения пловца выполняются в условиях гидростатической невесомости при горизонтальном безопорном положении тела, когда позвоночник не ощущает давления массы тела. Занятия плаванием и изучение техники спортивных способов плавания гармонично развивают все мышцы тела, укрепляют опорно-двигательный аппарат, повышают функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Спортивное плавание - вид спорта или дисциплина, заключающаяся в преодолении пловцом за наименьшее время различных дистанций.

Техника спортивных способов плавания является уникальным средством коррекции и тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека. Она отличается высокой экономичностью движений, что достигается за счет горизонтального положения тела, ритмичного чередования напряжения и расслабления работающих мышц, а также ритмичного и глубокого дыхания.

Соревнования по плаванию входят в программу всех крупнейших международных и внутренних соревнований различных государств мира.

По количеству разыгрываемых олимпийских медалей спортивное плавание уступает лишь легкой атлетике. Медали разыгрываются среди мужчин и женщин по следующим дисциплинам:

Плавание	007	000	1	6	1	1	Я	вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
								вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
								вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
								вольный стиль 100 м	007	028	1	8	1	1	Я



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

## II. Характеристика Программы

**2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки с учётом приложения №1 к ФССП.**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15-30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7-14
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8

Формирование учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин осуществляется по итогам вступительных испытаний, контрольно-переводных нормативов.

Перевод занимающихся с этапа на этап спортивной подготовки проводится в соответствии с правилами приема, перевода и отчисления граждан в Учреждении, на основании контрольно-переводных нормативов (КПН).

Перевод спортсменов на следующий год спортивной подготовки, с этапа на этап, а так же зачисление спортсменов, проходивших спортивную подготовку в других учреждениях спортивной подготовки, осуществляется на основании результатов контрольных и контрольно-переводных нормативов, а так же на основании показанных результатов в официальных соревнованиях. Для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо наличие спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «мастер спорта России».

**Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки при переносе сроков промежуточной аттестации на следующий год.**

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки

**2.2. Объем программы с учётом приложения №2 к ФССП.**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1664

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

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

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

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

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего числа часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость в учебе и др. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье. При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и сложность выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются: — нагрузка в предыдущих занятиях; — степень восстановления после предыдущих занятий. После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своему индивидуальному плану. На этапе высшего спортивного мастерства такая форма занятий является основной. В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, углубленное медицинское обследование, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

Характерные особенности этапа централизованной подготовки — наличие строгого режима дня, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на учебно-тренировочных сборах. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;

-направленность учебно-тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;

- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

### **2.3. Виды (формы) обучения, средства и методы, применяющиеся при реализации Программы**

Основными формами осуществления обучения являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- теоретические занятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

#### **2.3.1. Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

Различают следующие уровни учебно-тренировочных занятий:

#### **Учебно-тренировочные занятия на этапе начальной подготовки.**

Это физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для перехода на тренировочный этап подготовки. Важнейшими задачами подготовки на этом этапе являются привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни, приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей, поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности. Продолжительность этого этапа составляет 2 года. В группы зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. После прохождения этапа начальной подготовки совершается отбор в тренировочные группы на основе оценки двигательных способностей, особенностей телосложения и мотивации.

#### **Учебно-тренировочные занятия на тренировочном этапе по виду спорта.**

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых детей, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы. Продолжительность этапа до 5 лет. Перевод по годам осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов. На этом этапе осуществляется 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, и к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям. Кроме этого идёт воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений

#### **Учебно-тренировочные занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов на этом этапе и далее идет на основании индивидуальных планов. Среди важнейших задач подготовки - повышение общего функционального уровня, развитие аэробных способностей, постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, совершенствование технической и тактической подготовленности, формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

#### **Учебно-тренировочные занятия на этапе высшего спортивного мастерства.**

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся членами спортивной сборной команды Калужской области. Продолжительность этапа и возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям. Задачами подготовки являются освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений, совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации, индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности, сохранение здоровья.

### **2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочного мероприятия и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям			21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		14	18	21

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

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

Для повышения работоспособности, тренировочные мероприятия целесообразно проводить в условиях среднегорья и высокогорья. Пребывание в среднегорье и высокогорье положительно влияет на спортивные результаты, значительно повышает эффект восстановления.

### 2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

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

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно ЕВСК, и правилам вида спорта «плавание».

-соответствие требованиям к реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

-прохождение предварительного соревновательного отбора;

-наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лица, осуществляющие спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся участвуют в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, утверждённого спортивной школой на календарный год (спортивный сезон).

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов.

Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования, проводимые в районах с другим поясным временем. Рекомендуется приехать на место соревнований не менее чем за 5-7 дней до их начала или заблаговременно перестроить режим (в месте постоянного проживания) в соответствии с временем проведения будущих соревнований.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских, областных, городских соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах

многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания, матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков на нескольких дистанциях) и т.п.

#### **2.3.4. Теоретические занятия**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, включающих просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов, просмотра соревнований.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на занятиях и соревнованиях.

##### **Тематика теоретических занятий:**

##### **Тема 1 Развитие спортивного плавания в России и за рубежом**

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

##### **Тема 2 Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний**

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне.

Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена тонкого пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям

##### **Тема 3 Влияние физических упражнений на организм человека**

Общие понятия о костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

##### **Тема 4 Врачебный контроль и самоконтроль**

Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

##### **Тема 5 Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты**

Понятие о современной технике спортивных способов плавания.

Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники

(уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.).

Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

#### Тема 6 Основы методики тренировки

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др.

Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

#### Тема 7 Морально-волевая и интеллектуальная подготовка

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях.

Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

#### Тема 8 Правила, организация и проведение соревнований по плаванию

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплыв; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

#### Тема 9 Спортивный инвентарь и оборудование

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

### **2.3.5. Инструкторская и судейская практика**

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего 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, разучивание основных технических элементов и приемов. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований.

### 2.3.6. Методико-восстановительные мероприятия.

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления:

- рациональное питание,
- физическое (физиотерапевтические) средства,
- фармакологические препараты.

Рациональным питанием 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.

### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (ОФП)	172	208	202	234	302
Специальная физическая подготовка (СФП)	60	96	188	218	288
Техническая подготовка	56	74	124	146	186
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6
Тактико-психологическая подготовка	8	14	16	20	22
Инструкторская и судейская практика	-	-	12	16	20
Участие в соревнованиях	-	8	62	74	94
Медицинское обследование	2	2	4	4	4
Тестирование и контроль	8	8	10	10	14
Количество часов в неделю	6	8	12	14	18
Общее количество часов в год	312	416	624	728	936

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощением и неспецифическими тренажерами, в воде с мячом, прыжки в воду и т.д.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП и ОФП.

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

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

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

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

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

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья спортсменов, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.

## 2.5 План воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач. Высокий профессионализм тренера-педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении занятий тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). Так же волевые качества (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественное посвящение в спортсмены;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- встречи со знаменитыми спортсменами-земляками;
- субботники;
- привлечение учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне их. Необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых	В течение года

		<p>предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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)</li> </ul>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		



3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением	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

## 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним

### Теоретическая часть

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;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

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

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 Учреждения. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

#### План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Можно воспользоваться играми, которые основаны на рекомендациях ВАДА сформулированных в пособии « <a href="#">Sport values in every classroom</a> »
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

					<p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (Тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p>
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)			Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	
4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе		По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА			Спортсмен	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagona1.net">https://newrusada.triagona1.net</a></p>
6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p>

	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Можно воспользоваться играми, которые основаны на рекомендациях ВАДА сформулированных в пособии « <i>Sport values in every classroom</i> »
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagona1.net">https://newrusada.triagona1.net</a>
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>

Этап совершенствования спортивного мастерства,	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagona1.net">https://newrusada.triagona1.net</a>
Этап высшего спортивного мастерства	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

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

### Определения терминов

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

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер-преподаватель, 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. Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, разучивание основных технических элементов и приемов. Спортсмены в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок. Спортсмены в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году этапа спортивного совершенствования спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

В течение всего периода подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсмена к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все обучающихся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Инструкторская практика по учебно-тренировочной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений.

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по команде.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощников тренера-преподавателя, судей. Лицам до 16-летнего возраста, прошедшим

соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по избранному виду спорта присваивается категория «юный судья».

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться под руководством тренера-преподавателя проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по избранному виду спорта.

Основными разделами для изучения лицами, проходящими спортивную подготовку, являются: оценка техники плавания, выполнения поворотов; судьи и официальные лица. Во время прохождения подготовки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

этапы спортивной подготовки	наименование тем
тренировочный	-проведение разминки, -привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения учебно-тренировочных занятий, -составление комплексов ОФП и СФП, -составление конспекта учебно-тренировочного занятия, -ведение дневника тренировок
совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	-проведение разминки, -составление комплексов о ОФП и СФП, -привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения учебно-тренировочных занятий, -составление конспекта учебно-тренировочного занятия, -правила проведения соревнований, -изучение особенностей судейства по избранному виду спорта, -участие в судействе соревнований -основы организации и проведения соревнований -оформление судейской документации -ведение дневника тренировок

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

Медико-педагогический 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 тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце тренировочного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

- бег 30м, 100 и 1000м,
- прыжки в длину с места,
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа,
- дистанционное плавание 12мин. (тест Купера).

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. В плавании рекомендуется регистрировать параметры учебно-тренировочного процесса: средства подготовки (общая физическая подготовка-ОФП, специальная физическая подготовка СФП, соревновательная подготовка, тактическая подготовка-ТП); время и объём учебно-тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность учебно-тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путём подсчета пульсовых ударов области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30с., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе учебно-тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

*Направленность учебно-тренировочных нагрузок с учётом основных путей энергообеспечения.*

ЧСС (уд./мин.)	направленность
100-130	аэробная (восстановительная)
140-170	аэробная (тренирующая)
160-190	анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	алактатная-анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного учебно-тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности спортсменом.

*Шкала интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.*

Интенсивность	ЧСС уд./10с.	уд./мин
максимальная	30 и более	180 и более
большая	29-26	174-156
средняя	25-22	150-132
малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к учебно-тренировочным нагрузкам рекомендуется исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчёте и может быть выполнена тренером-преподавателем перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5мин.отдыха (Р1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха-в положении сидя (Р3).



Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  
 $R = ((P1 + P2 + P3) - 200) / 10$

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	индекс Руффье
отлично	2 и менее
хорошо	3-6
удовлетворительно	7-10
плохо	11-14
очень плохо	15-17
критическое	18 и более

Врачебный контроль предусматривает:

- диспансерное обследование 2-4 раза в год,
- дополнительные медосмотры с включением тестирования физической работоспособности перед участием в соревнованиях и после перенесенной болезни или травмы,
- санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок, соревнований, инвентарём, одеждой, обувью и др.,
- контроль за средствами восстановления.

Восстановительные мероприятия:

этапы спортивной подготовки	средства восстановления
начальной подготовки	Активный и пассивный отдых. Специальные средства: - Педагогические-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; переключение с одного упражнения на другое; варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями.
тренировочный	Активный и пассивный отдых. Специальные средства: - Педагогические-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; переключение с одного упражнения на другое; варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками. - Психологические-приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации, благоприятный психологический климат. - Медико-биологические рациональное питание, физиотерапевтические средства, фармакологические препараты.
совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Активный и пассивный отдых. Специальные средства: - Педагогические-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; переключение с одного упражнения на другое; варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками. - Психологические-приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации, благоприятный

психологический климат	рациональное	питание,
- <i>Медико-биологические</i>	физиотерапевтические средства, фармакологические препараты.	
- <i>Физические</i> -массаж,	суховоздушная и парная бани,	
гидропроцедуры,	электропроцедуры,	облучения
электромагнитными волнами различной длины,	магнитотерапия.	

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. 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 объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии 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 легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медики-биологические.

#### **Медики-биологические средства**

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

Рациональным питание 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.

#### **Восстановительные средства**

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-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 учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня;
- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Примеры сочетания восстановительных процедур с тренировочными занятиями различной направленности приведены в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова.

### III. Система контроля

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

**3.1.1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

**3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

**3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку),

спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

#### **3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

#### **Методика тестирования и оценки показателей по общей физической подготовке на каждом этапе.**

Программа тестирования включает:

- бег 30 м со старта;
- непрерывный бег в течение 5 минут;
- челночный бег 3x10 м;
- прыжок в длину с места;
- прыжок вверх с места;
- подтягивание в висе на перекладине;
- бросок набивного мяча;

спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

#### **3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

#### **Методика тестирования и оценки показателей по общей физической подготовке на каждом этапе.**

Программа тестирования включает:

- бег 30 м со старта;
- непрерывный бег в течение 5 минут;
- челночный бег 3x10 м;
- прыжок в длину с места;
- прыжок вверх с места;
- подтягивание в висе на перекладине;
- бросок набивного мяча;

- наклон вперед;
- поднятие туловища из положения лежа.

Организация и проведение тестирования.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся.

Бег 30 м с высокого старта. Проводится по дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-ти минутной разминки – старт.

Непрерывный бег 5 минут. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен за 5 минут бега.

Челночный бег 3x10 м, с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-ти метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см и центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см<sup>3</sup>). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

Прыжок в длину с места. Выполняют толчком двух ног от линии до края на покрытии, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой.

Прыжок вверх. Выполняется только с толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

Подтягивание в висе на перекладине. Учитывается количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Бросок набивного мяча (вес 1-2 кг), вперед из-за головы. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

Наклон вперед. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат - со знаком «+», если выше - со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Поднятие туловища. Выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях по углом 90°, руки – за головой. За 30 сек. Определяется количество подъемов туловища. При выполнении локтевыми суставами рук необходимо коснуться колен, при опускании туловища лопатки спины касаются поверхности мата.

### Оценки результатов тестирования

В таблице дан перечень обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачёт спортсменам идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов.

Вид спорта	Бег 30м	Непрерывный бег 5 мин.	Бросок набивного мяча	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх	Подтягивание на руках (юноши)	Подтягивание из висе положения лежа (девушки)	Наклон вперед	Поднимание туловища из положения лежа
плавание	++	++	++	++	++	+	+	+	+	+

### 3.3. Контроль результативности учебно-тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.

#### Виды контроля спортивной подготовки.

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	Учебно-тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определенной факторами
этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки	-климатическими: температура, влажность; -инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие и пр;
текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса	- организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения и пр.;
оперативный	оценка показателей каждого соревнования	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до и после тренировочной нагрузки	-социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей и пр.

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

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

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

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

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами спортивной медицины.

### **3.4. Форма, периодичность и порядок проведения промежуточной аттестации**

Целями промежуточной аттестации являются:

- обеспечение социальной защиты обучающихся, соблюдения прав и свобод в части регламентации учебно-тренировочной загруженности в соответствии с санитарными правилами и нормами, уважение их личности и человеческого достоинства;

- установление промежуточного уровня практических умений и навыков по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальной физической подготовке (далее – СФП);

- контроль за выполнением обучающимися Программ, соотнесение выявленного уровня с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Основными формами промежуточной аттестации являются:

- сдача нормативов по ОФП и СФП;

- результаты выступления обучающихся в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий.

Промежуточная аттестация в Учреждении проводится не реже одного раза в год.

Формы, порядок, условия проведения аттестации спортсменов определяются годовыми тренировочными планами и образовательными Программами спортивной подготовки по видам спорта.

Обучающиеся, освоившие в полном объёме Программу допускаются к промежуточной аттестации.

Иностранные граждане, обучающиеся в Учреждении, а также лица без гражданства, беженцы и вынужденные переселенцы допускаются к промежуточной и итоговой аттестации на общих основаниях.

Список допущенных обучающихся к промежуточной аттестации утверждается приказом руководителя Учреждения.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки при переносе сроков промежуточной аттестации, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Список освобожденных обучающихся от промежуточной аттестации, а также переносе сроков для обучающихся утверждается приказом руководителя Учреждения.

Расписание проведения промежуточной аттестации, состав аттестационных комиссий доводятся до сведения тренеров-преподавателей, обучающихся не позднее чем за две недели до начала промежуточной аттестации.

Нормативы для каждого этапа спортивной подготовки по виду спорта определяются согласно Федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта и Программам.

Итоги промежуточной аттестации оцениваются как «зачет», «незачет», «переведен», «не переведен».

Обучающиеся, получившие «незачет» по итогу промежуточной аттестации имеют право



продолжить обучение до срока допуска до итоговой аттестации.

От промежуточной аттестации могут быть освобождены обучающиеся:

- являющиеся кандидатами в спортивные сборные команды Российской Федерации по видам спорта,
- являющиеся победителями (призерами) всероссийских и (или) международных

**3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)** по видам спортивной подготовки с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «плавание»**

№	упражнения	Единица измерения	норматив до года		норматив свыше года	
			мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девочк и
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30м	с	6.9	7.1	6.5	6.8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	7	4	10	5
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+4	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Плавание (вольный стиль) 50м	-	без учёта времени		без учёта времени	
2.2	Челночный бег 3x10м с высокого старта	с	10.1	10.6	9.8	10.3
2.3	И.п.-стоя, держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед	м	3.5	3	4	3.5
2.4	И.п.-стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкрут прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	кол-во раз	1	1	3	3

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

№	упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 1000м	мин,с	5.50	6.20
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	13	7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	+5
1.4	Челночный бег 3x10м	с	9.3	9.5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	И.п.-стоя, держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед	м	4,0	3.5

2.2	И.п.-стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкрут прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад	кол-во раз	3	3
2.3	И.п.-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лёжа на груди, руки вперёд	м	7	8
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**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»**

№	упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег 2000м	мин,с	9.20	10.40
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	8	-
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	-	15
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+9	+13
1.5	Челночный бег 3x10м	с	8.0	9.0
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	190	165
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	И.п.-стоя, держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперёд	м	5.3	4.5
2.2	И.п.-стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкрут прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад	кол-во раз	5	5
2.3	Прыжок в высоту с места отталкивание двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	45	35
2.4	И.п.-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лёжа на груди, руки вперёд. Дистанция 11м	с	6.7	7
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1		спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№	упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30м	с	4.7	5.0
1.2	Бег 2000м	мин,с	8.10	10.00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	36	20
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215	180
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	И.п.-стоя, держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперёд	м	7.5	5.3
2.2	Прыжок в высоту с места отталкивание двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	50	40
2.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во	12	7
2.4	И.п.-стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкрут прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад	кол-во раз	5	5
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1		спортивное звание «мастер спорта России»		

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

##### **4.1. Рекомендации по планированию спортивной подготовки**

Распределение времени на основные виды спортивной подготовки по годам прохождения спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок, и, следовательно, результатов в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные). Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

##### **Этап начальной подготовки**

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация 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.

##### **Тренировочный этап**

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса на этом этапе являются:  
-создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;

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

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

-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;

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

#### *Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 10-11 лет)*

-совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;

-формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);

-развития быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;

-развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40%) от максимального) сопротивления;

-развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;

-развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

#### *Задачи подготовки девочек (возраст 12 лет) и мальчиков (возраст 13 лет)*

-развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;

-развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;

-воспитание экономичности, лёгкости и вариантности движений в основных способах плавания;

-формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;

-развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;

-развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;

-выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

#### *Задачи подготовки девочек (возраст 13 лет) и мальчиков (возраст 14 лет)*

-развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;

-развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;

-совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений

(траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам);

- развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50м.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

#### *Задачи подготовки для девочек 14-летнего возраста*

- развитие общей и скоростной выносливости на средних дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;
- развитие специальной силовой 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;
- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50м;
- выбор узкой специализации;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

#### *Задачи подготовки для девушек 15-летнего возраста*

- развернутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями;
- развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде;
- развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных качеств с помощью специальных упражнений на суше и в воде;
- развитие общей выносливости посредством плавания во 2-4-й зонах интенсивности;
- развитие скоростной выносливости на основной и дополнительных дистанциях;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности.

#### *Задачи подготовки для юношей 16-летнего возраста*

- развитие специальной выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;
- развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию организма;
- выбор узкой специализации;
- развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений в 4-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством объемного плавания в 3-й зоне интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

#### *Задачи подготовки для девушек 16-летнего возраста и юношей 17-летнего возраста*

- увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;
- увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;
- использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;
- расширение соревновательной практики;
- использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;

-развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

## 4.2. Планирование спортивной подготовки

### Годичные макроциклы

Подготовка пловцов в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В **подготовительном периоде** тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

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 его 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 соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

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 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 варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема учебно-тренировочной работы.

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца 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 и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. 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, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.) со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

#### **Типы и задачи мезоциклов.**

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

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: **втягивающие**, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, медицинские обследования).

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

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

**Соревновательные мезоциклы** строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

#### **4.3. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.**

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели-итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и учебно-тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка-единый учебно-тренировочный процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств, методов тренировки;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные (сенситивные) периоды;
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.



#### 4.4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «плавание»

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами учебно-тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Пловец должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных стартов, а не в подготовительном периоде, когда проводятся контрольные испытания и не в переходном, когда основные соревнования уже прошли;
- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - физической, технической, психической и тактической, характерное для пловца. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);
- структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам.
- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;
- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;
- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;
- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию спортсмена, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;
- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных);
- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;

- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность учебно-тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

## **Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков**

### **Этап предварительной спортивной подготовки**

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9, а для мальчиков — 8-10 лет

Продолжительность этапа — 1-3 года. Занятия проходят в группах этапа начальной подготовки.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

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

### **Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации)**

Оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах.

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

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

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

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

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

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера.

Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

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

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

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

#### **Этап углубленной специализации.**

Возраст начала этапа для девочек — 12-14 лет, для мальчиков 13-15 лет, продолжительность этапа — 3-4 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. Подготовка проходит преимущественно в группах совершенствования спортивного мастерства.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет.

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

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

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

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

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

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

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

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

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

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

**Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек-пловцов от 8 до 17 лет**

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		с	в	ов	ов	в	с		
Масса тела				с	в	ов	в	в	
ЖЕЛ				с	в	ов	в	в	с
МПК				с	в	ов	в	в	с
Координационные способности	с	в	в	в	с				
Подвижность в суставах	с	в	в	в	с				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	с	в	в	в	в	с			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			с	в	ов	в	с		
Анаэробно-гликолитические				с	в	в	в	с	
Скоростные способности	с	с	с	с	в	в	с		
Быстрота	ов	в	ов		в				
Абсолютная сила	в		ов	в					ов
Максимальная сила				с	в	в	в		
Общая силовая	с	с	в	в	в	с	с		

выносливость									
Специальная силовая выносливость				с	в	в	в	с	
Скоростно-силовые способности			с	в	ОВ	С			
Сила гребковых движений			с	в	в	ОВ	в	с	

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень высокие.

**Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности мальчиков-пловцов от 8 до 17 лет**

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		с	в	ОВ	ОВ	в	с		
Масса тела				с	в	ОВ	в	в	
ЖЕЛ				с	в	ОВ	в	в	с
МПК				с	в	ОВ	в	в	с
Координационные способности	с	в	в	в	с				
Подвижность в суставах	с	в	в	в	с				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	с	в	в	в	в	с			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			с	в	ОВ	в	с		
Анаэробно-гликолитические				с	в	в	в	с	
Скоростные способности	с	с	с	с	в	в	с		
Быстрота	ОВ	в	ОВ		в		с		
Абсолютная сила	в		ОВ	в					ОВ
Максимальная сила				с	в	в	в		
Общая силовая выносливость	с	с	в	в	в	с	с		
Специальная силовая выносливость				с	в	в	в	с	
Скоростно-силовые способности			с	в	ОВ	С			
Сила гребковых движений			с	в	в	ОВ	в	с	

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень высокие.

**4.5. Средства и методы спортивной тренировки.**

Основным средством тренировки и повышения работоспособности являются физические упражнения, которые подразделяются на общеподготовительные, специальные (или специально-подготовительные) и соревновательные упражнения.

**Общеподготовительные упражнения** предназначены для повышения уровня общей физической и всесторонней подготовленности спортсменов, развития физических качеств, развитие навыков и умений, формирования способностей, необходимых в избранном виде спорта.

**Специальные упражнения** близки к соревновательным, в большинстве случаев они моделируют и включают соревновательные действия. К ним относятся сходные с соревновательными упражнениями приёмы и действия, их имитация.

**Соревновательные упражнения**—основные средства спортивной тренировки, т.е. те упражнения, приёмы и действия, которые в соответствии с правилами выполняются на соревнованиях и тренировках по избранному виду спорта.

### **Методы спортивной тренировки.**

В спортивной тренировке применяются различные методы, позволяющие чередовать работу и отдых, регулировать двигательную деятельность.

**Непрерывный** (равномерный) метод-непрерывное и продолжительное выполнение работы умеренной интенсивности для развития общей выносливости. Тренировка проводится на высоком функциональном уровне (ЧСС-140-160уд/мин), продолжительность работы значительно увеличивается (от 15-20мин до одного часа и более) интенсивность повышается умеренно.

**Переменный** метод-выполнение непрерывной работы в различном ритме и с изменяющейся интенсивностью, скоростью, темпом и мощностью, которая предъявляет повышенные требования к функциональным возможностям организма спортсмена. Этот метод позволяет варьировать динамику нагрузки и корректировать её, повышать интенсивность упражнений. Продолжительность работы значительная-от 30 до 120мин и более. При использовании этого метода совершенствуются аэробные и анаэробные процессы, способность противостоять утомлению. Разновидностью переменного метода является фартлек (игра скоростей) – интенсивный бег на средние и длинные дистанции по пересечённой местности со сменой скоростей (рывками) на отдельных участках.

**Повторный** метод - многократное выполнение упражнений со строго дозированными нагрузками и отдыхом, обеспечивающим полное восстановление организма после занятий. Применяется в циклических и ациклических видах спорта для совершенствования скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Продолжительность упражнений – от нескольких секунд до минуты и более. Повторный метод оказывает существенное тренирующее воздействие на спортсменов.

**Интервальный** метод-повторение работы достаточно высокой мощности при определённых, регламентированных интервалах отдыха, не обеспечивающих полного восстановления работоспособности перед выполнением очередной серии упражнений, которые даются на фоне утомления. Тренировка способствует повышению подготовленности спортсменов за счёт использования функциональных резервов организма. Интенсивность упражнений равна 75-95% от соревновательных, отдых для спортсменов регламентируется временем восстановления ЧСС до оптимального. ЧСС может быть высокой-до200 и более уд/мин, к концу паузы отдыха - 120-140уд/мин. Интервальный метод применяется во многих видах спорта для развития выносливости, силы, скоростной выносливости, быстроты. Интервалы отдыха распределяются на максимальные, минимальные и оптимальные в зависимости от их продолжительности. Максимальный или достаточный отдых способствует снятию утомления, позволяет увеличить нагрузку, при этом уменьшается общее тренировочное воздействие. Минимальный (жесткий) отдых даёт возможность применять очередную нагрузку на фоне значительного утомления, недовосстановления, без учёта функционального состояния организма. Такая тренировка может проводиться с хорошо подготовленными спортсменами. Оптимальные интервалы отдыха индивидуализированы, они позволяют тщательно регулировать нагрузку. Интервальная тренировка в оптимальном режиме предполагает контроль и самоконтроль над функциональным состоянием спортсменов. Интервальный метод способствует индивидуальному дозированию нагрузки, повышению тренированности, совершенствованию быстроты и выносливости.

**Соревновательный** метод предполагает выполнение упражнений и действий в условиях, моделирующих соревнования, содержащих элементы максимальных напряжений, что позволяет

организму спортсмена адаптироваться к нагрузкам, которые имеют место во время выступлений или превышают их. Условия соревнований на тренировке, их моделирование (прикидки, контрольные тренировки) вызывают более глубокие функциональные сдвиги, которые воздействуют на психику спортсмена, приспособляют организм к будущим стартам. Этот метод успешно применяется в тренировочном процессе для развития психической устойчивости, формирования психической готовности к соревнованиям, сравнения своей подготовленности с подготовленностью соперников.

**Игровой** метод применяется при проведении тренировок со специально создаваемыми игровыми условиями, выполнении любых упражнений, приёмов и действий. Этот метод способствует развитию самостоятельности, повышает эмоциональное состояние, способствует совершенствованию физических и психических качеств (силы, выносливости, быстроты, внимания, скорости, реакции).

Особой формой организации спортивной тренировки является **круговая** тренировка, в основе которой лежит многократное последовательное выполнение простых упражнений на отдельных «точках» для развития силы, силовой выносливости, гибкости. Она позволяет с помощью различных тренажёров, приспособлений избирательно воздействовать на определенные группы мышц, недостаточно развитые для выполнения основных действий избранного вида спорта.

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

##### Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки

###### 1-й год

Учебно-тренировочный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и разучивание техник плавания кролем на груди и на спине. В качестве начального этапа хорошо зарекомендовала себя 36-урочная программа.

**В подготовительной части занятия** сообщаются задачи занятия, осуществляется организация спортсменов и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

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

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

На первых 12 занятиях проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го занятия продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания 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 м;
- 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, стартам и поворотам при плавании. 36-й (итоговый) урок посвящается выполнению контрольных упражнений:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м;

- 2) плавание кролем на спине — 20-25 м;
- 3) плавание кролем на груди — 15-20 м.

В первом полугодии происходит углубленное освоение техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа спортсмены должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствованию в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце учебно-тренировочного года проводятся контрольные соревнования по программе: первый день - 100 м комплексное плавание; второй день - каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином, кролем на спине, кролем на груди и брассом по 25 м с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

В 36 урочной программе 3 ступени (по 12 занятий в каждой), что позволяет использовать ее на уроках плавания в общеобразовательных школах.

**1-я ступень обучения (1-й - 12-й уроки):** приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Для школьников четвертых, пятых и более старших классов количество уроков на 1-й ступени обучения может быть уменьшено до 6 (см. контрольные нормативы для уроков 6 и 12).

**2-я ступень (13-й - 26-й уроки):** разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше; совершенствование навыка плавания (см. контрольные нормативы для урока 26).

**3-я ступень (27-й - 36-й уроки):** дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине (см. контрольные упражнения для урока 36), разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом.

Данная программа рассчитана на занятия в неглубоком учебном бассейне (спад в воду из приседа с низкого бортика выполняются в бассейне глубиной не менее 120 см, спад в воду из положения стоя — в бассейне глубиной не менее 180 см, соскок в воду с высоты 1 м — в глубоком прыжковом бассейне).

### Урок 1

Задачи: организация занимающихся; ознакомление со строевыми, общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; освоение с водой (передвижение по дну, первый вариант дыхания в воде, погружение под воду, скольжение).

*В аудитории* (10 мин): беседа о целях обучения плаванию, организации и гигиене занятий, правилах поведения в бассейне.

*На суше* (10 мин): 1) построение, расчет по порядку, объяснение задач урока (проводятся на всех уроках);

2) общеразвивающие упражнения: ходьба и бег в колонне по одному в обход и по диагонали зала; бег приставными шагами левыми правым боком, взявшись за руки («хоровод»); ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук (руки вытянуты вверх; одна вытянута вверх, другая у бедра, обе прижаты к туловищу);



выпрыгивание вверх из полуприседа и приседа по сигналу (хлопок в ладоши) со взмахом руками снизу вверх и с руками, вытянутыми вверх и зафиксированными в этом положении;

3) имитационные упражнения: ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой» (ладонь повернута назад), как при гребковых движениях в воде; выполнение имитационных движений (нажать плоской ладонью на рейку гимнастической стенки, плечи партнера); имитация попеременных гребковых движений, как при передвижении по дну бассейна («идем вперед — отталкиваем воду ладонями назад», «идем назад — отталкиваем воду ладонями вперед»); стоя выполнить сильный и быстрый выдох через рот, губы слегка округлить, затем сделать в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 2—3 с, вновь сделать выдох — вдох и т. д.; повторить предыдущее дыхательное упражнение в сочетании с приседаниями (в и. п. выполняется выдох-вдох, во время приседания дыхание задерживается как при погружении под воду).

*В воде* (40 мин): 1) организованный вход в воду, построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары;

2) подготовительные упражнения в воде: передвижение по дну парами в обход и по диагонали ванны бассейна; то же, но в колонне по одному; бег в воде вперед, назад, боком (приставными шагами) в чередовании с ходьбой движений в скольжении; совершенствование умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.

## Урок 2

Задачи: разучивание комплекса упражнений № 1, разучивание скольжения на груди, на спине.

*На Суша:* ходьба и бег в обход, по диагонали зала, «змейкой»; ходьба и прыжки с различными движениями рук; выполнение комплекса упражнений № 1.

Комплекс упражнений № 1:

1) Бег на месте с высоко поднятыми коленями, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками). Повторить 3 раза по 30 с в чередовании с обычной ходьбой на месте.

2) И. п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед. То же назад (здесь и далее повторять 12—15 раз).

3) И. п. — стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх. Наклоны влево и вправо, вперед назад.

4) И. п. — лежа в упоре, ноги вместе. Прыжком развести ноги в стороны, прыжком вернуться в и. п.

5) И. п. — сед углом с опорой руками сзади. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

6) И. п., — стоя, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены. Приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и. п. рук и туловища.

7) Имитационные упражнения: стоя спиной к стене (вплотную), руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены, встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стене, напрячь мышцы тела на 3—4 с, как во время скольжения в воде (повторить 5 раз, в чередовании с расслаблением мышц и глубоким дыханием); проимитировать первый вариант дыхания в сочетании с приседаниями и выпрыгиваниями.

*В воде:* 1) вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками;

2) передвижения в воде шагом, бегом, прыжками (с различными и. п. рук и с гребковыми движениями руками) в чередовании с дыхательными упражнениями;

3) погружения под воду с открыванием глаз, передвижения с подныриванием под предметы — шест, обруч и т. п. (здесь и далее чередовать упражнения, выполняемые на задержке дыхания, с дыхательными упражнениями);

4) скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер); скольжение на груди с плавательной доской в руках, вытянутых вперед (в случае необходимости использовать пассивные виды скольжений с непосредственной помощью преподавателя);

5) скольжение с элементарными движениями руками и ногами: скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; то же, но гребок другой рукой; то же, но гребок двумя руками одновременно: скольжение на груди, руки вытянуты вперед, в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше;

6) ознакомление со скольжением на спине, руки у бедер;

7) соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз;

8) подвижные игры в воде, связанные с умением скользить подныривать под предметы («скользящие стрелы», «кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску?», «сомbrero»).

*Задание на дом:* заполнить спортивный дневник, записать комплекс упражнений № 1 и ежедневно выполнять его по утрам, дополняя дыхательными упражнениями, опуская лицо в таз или в ванну с водой.

### Урок 3

*Задачи:* разучивание скольжения на груди, на спине, на боку с элементарными гребковыми движениями; оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.

*На Суша:* выполнение комплекса упражнений № 1; имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным и. п. рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке).

*В воде:* 1) вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна;

2) обучение скольжению на груди (обе руки вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая у бедра; обе у бедра), на спине (руки у бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра), на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра). (В случае необходимости использовать скольжения с непосредственной помощью преподавателя. Не забывать о чередовании скольжений с дыхательными упражнениями.);

3) скольжения с элементарными гребковыми движениями (повторить соответствующие упражнения урока 2);

4) соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика);

5) оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы;

6) подвижные игры, связанные с умением скользить («стрелы скользят в цель», «буксиры»).

*Задание на дом:* записать в спортивный дневник оценку за выполнение контрольного упражнения; выполнить комплекс упражнений № 1 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду.

### Урок 4

*Задачи:* разучивание второго варианта дыхания (вдох — продолжительный выдох в воду); разучивание скольжения с поворотом относительно продольной оси тела; дальнейшее разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

*На Суша:* выполнение комплекса упражнений № 1; имитация второго варианта дыхания: стоя выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

*В воде:* 1) разминка в воде (прыжки по дну бассейна в чередовании со скольжением); скольжение на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна;

2) разучивание техники продолжительных выдохов в воду (второй вариант дыхания);

3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении; повторить соответствующие упражнения из 2-го урока и выполнить новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше; в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; повторить то же, но

другой рукой; в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить тоже, но другой рукой; в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3—4 упругих движения вверх и вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше («дельфин выполняет движения хвостом»); повторить упражнение, но с руками у бедер; в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2—3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше («рыба выполняет движения хвостом»). Не забывать о чередовании упражнений в скольжении с дыхательными упражнениями — продолжительными выдохами в воду;

4) разучивание скольжения с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела: во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди; подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («у кого вода в котле закипит сильнее», «у кого больше пузырей», «поезд идет в туннель, выпуская пар») и скольжение с вращением («винт»).

*Задание на дом:* выполнить комплекс упражнений № 1 и дыхательные упражнения, опуская лицо в воду и делая продолжительный выдох в воду через рот и нос.

### **Урок 5**

*Задачи:* разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине; совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).

*На Суша:* выполнение комплекса упражнений № 1; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке.

*В воде:* 1) разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями (все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями);

2) разучивание попеременных движений ногами, как при плавании кролем: в скольжении на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра; в скольжении на груди с плавательной доской в руках, вытянутых вперед; в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу (в случае необходимости использовать упражнение лежа в воде на груди и на спине с опорой руками о бортик бассейна);

3) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине (повторить соответствующие упражнения уроков 2—4);

4) совершенствование умения дышать в воде (два варианта): выпрыгивая из воды вверх, выполняя быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания (5—6 прыжков подряд); погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох через рот и нос (6—8 погружений подряд);

5) самостоятельная подготовка учеников к предстоящим контрольным испытаниям 6-го урока (не более 5 мин) — совершенствование техники скольжений на груди и на спине.

### **Урок 6 (контрольный)**

*Задачи:* совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде; оценка умения скользить на груди и на спине, выполнять соскок в воду с низкого бортика, дышать в воде (два варианта дыхания).

*На Суша:* выполнение комплекса упражнений № 1.

*В воде:* I) разминка (бег, прыжки по дну бассейна в чередовании со скольжением и дыхательными упражнениями);

2) закрепление умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде (повторить соответствующие упражнения уроков 3—5);

3) оценка умения: скользить на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (2,5—3 м); погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (6—8 погружений подряд); выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (5—6 прыжков подряд); выполнять соскок в воду с низкого бортика бассейна в гимнастический обруч;

4) подвижные игры в воде с волейбольной камерой или надувными шарами («охотники и утки», «оса», эстафета в скольжении с мячом в руках).

### Урок 7

Задачи: разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике; обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем; совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта).

*На Суше:* выполнение комплекса упражнений № 1; имитация движений ногами, как при плавании кролем (лежа на груди, прогнувшись, вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед).

*В воде:* 1) разминка (скольжение с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательными упражнениями);

2) обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками, используются соответствующие упражнения предыдущих уроков и новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и. п., проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользить; повторить упражнение с движениями другой рукой; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и. п., затем то же сделать другой рукой, проскользить; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине (в случае необходимости использовать поддерживающие средства — надувные резиновые круги, пенопластовые поплавки, закрепленные у голеностопных суставов или зажатые между бедрами);

3) обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с плавательной доской в руках;

4) разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками (добиваться плоского входа в воду);

5) подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем («фонтан», «торпеды»).

### Урок 8

Задачи: разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

*На суше и в воде* повторяются упражнения урока 7. Кроме того, разучиваются новые упражнения в воде: в скольжении на груди (руки вытянуты вперед) выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение (преодолеть 5—7 м); то же, но с плавательной доской в руках.

### Урок 9

Задачи: разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений

руками и (одновременно) движений ногами кролем; умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

*На Суша:* 1) выполнить комплекс упражнений № 1;

2) проимитировать движения, как при плавании с помощью гребковых движений руками и ногами кролем: стоя руки вверх выполнить «гребок» одной рукой до бедра, затем другой рукой до бедра, одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем (пятки от пола не отрывать); из того же и. п. выполнить «гребок» одной рукой до бедра и пронести ее «над водой» в и. п., одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем; то же с движениями другой рукой.

*В воде:* 1) разминка с использованием скольжений с толчка, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений;

2) совершенствование умения передвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью только гребковых движений руками и только движений ногами кролем; умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем (используются соответствующие упражнения из предыдущих уроков);

3) обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем сделать гребок одной рукой до бедра, затем другой, проплыть еще немного с помощью движений ногами; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести её над водой в и. п., затем повторить движения другой рукой; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одно временно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами;

4) разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников; в воду);

5) подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем в скольжении, а также выполнять спады с последующим скольжением («стрелы летят с берега», «попади торпедой в цель»).

### **Урок 10**

Задачи: совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

*На суше и в воде* используются соответствующие упражнения из уроков 7—9, а также новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедра двумя руками одновременно, затем пронести руки над водой в и. п., проскользить еще немного вперед; то же но в скольжении на спине; в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед; то же, но в скольжении на спине.

### **Урок 11**

Задачи: совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

*На суше и в воде* используются соответствующие упражнения из уроков 7-10.

### **Урок 12 (контрольный)**

Задачи: оценка умения выполнять комплекс физических упражнений на суше, спад в воду с низкого бортика из положения приседа, плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, дышать в воде (два варианта дыхания); совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

*На Суша:* оценка техники выполнения комплекса упражнений № 1.

В воде: 1) разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений ногами и руками в чередовании с дыхательными упражнениями;

2) совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении с движениями ногами кролем (см. соответствующие упражнения в уроках 7—10);

3) оценка умения дышать в воде: погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (10—12 погружений подряд); выпрыгивание из воды с выполнением выдоха вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (10—12 прыжков подряд);

4) оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем: на груди, руки вытянуты вперед (12 м); на спине, руки вытянуты вперед (10 м); на груди с доской в вытянутых вперед руках (16 м);

5) оценка умения выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вперед (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников в воду);

6) подвижные игры в воде с мячом.

Задание на дом: записать в спортивный дневник оценки за выполнение контрольных упражнений (не забывать это делать и в дальнейшем); выполнить комплекс упражнений № 1, принести на следующее занятие надувной резиновый круг для плавания с помощью движений руками и резиновый амортизатор (шнур, бинт) для выполнения упражнений на суше.

### Урок 13

Задачи: ознакомление с техникой плавания кролем на груди; разучивание техники движений руками в кроле на груди.

В аудитории (15 мин) беседа о технике плавания кролем на груди (краткая характеристика способа, основы правильной техники плавания кролем, последовательность в изучении техники, контрольные нормативы); просмотр диапозитивов по технике плавания кролем.

*На Суше:*

1) разминка в движении;

2) имитация техники движений руками в кроле на груди (стоя в наклоне вперед; лежа на гимнастической скамейке);

3) имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (обратить внимание на плоскую кисть во время опоры на лопаточку амортизатора).

*В воде:*

1) разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений руками и ногами в чередовании с дыхательными упражнениями;

2) показ техники плавания кролем на груди (показывает хорошо технически подготовленный пловец 9—10 лет старшей учебной группы);

3) проплыть кролем на груди 5—6 м (не более 2—3 попыток);

4) разучивание движений руками в кроле на груди: стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой (как при плавании кролем); то же, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем; то же, но с передвижением по дну бассейна шагом; то же, но лицо опущено в воду; в скольжении на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2—3 цикла движений руками (как при плавании кролем); то же, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание и довести количество циклов движений руками в одном скольжении до 4—5); в скольжении на груди с надувным кругом между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3—5 циклов движений кролем; то же другой рукой; то же, но в и. п. руки вытянуты у бедер;

5) закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем (использовать и. п., в котором одна рука вытянута вперед, другая у бедра);

6) выполнение индивидуальных заданий (не более 5 мин).

Задание на дом: выполнить движения руками, как при плавании кролем, стоя перед зеркалом (повторить 3 раза по 15 движений); выполнить движения руками, как при плавании кролем, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (повторить 2—3 раза по 15 движений).

#### Урок 14

Задачи: разучивание на суше нового комплекса физических упражнений; разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди; дальнейшее разучивание движений руками в кроле на груди.

*На Суше:*

разминка в движении и выполнение комплекса упражнений № 2.

Комплекс упражнений № 2:

1) И. п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз, в ладонях зажаты хоккейные шайбы. Вращение рук вперед с постепенным повышением темпа движений; то же, но вращение рук назад (здесь и далее каждое упражнение повторять 12—15 раз).

2) И. п. то же, что и в упр. 1. Рывки назад до отказа со сменой и. п. рук.

3) И. п. — лежа на груди (на коврик), руки вытянуты вперед. Прогнуться и выполнять попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кролем.

4) И. п. — лежа в упоре сзади. Пружинящие движения животом и тазом вверх до отказа.

5) Выпрыгивание вверх из приседа или полуприседа, руки вытянуты вверх, голова между руками.

6) И. п. — сидя на пятках (на коврик). Покачивания вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола.

7) Имитация гребков руками, как при плавании кролем на груди, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор (повторить 3—4 раза по 15 «гребков»).

8) И. п. — стоя, одна рука вытянута вверх, другая прижата к туловищу. Имитация дыхания, как при скольжении, с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки; то же, но в сочетании с имитацией движений ногами кролем (притопыванием на месте).

*В воде:*

1) разминка;

2) разучивание дыхания с поворотом головы для вдоха лицом в сторону (в этом и по следующих уроках рекомендуется большую часть дыхательных упражнений выполнять в и. п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади;

3) то же, что предыдущее, но в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (в скольжении выполнить один выдох-вдох, проскользить дальше);

4) то же, что предыдущее, но в скольжении на груди с движениями ногами кролем; разучивание движений руками в кроле на груди (используются соответствующие упражнения урока 13);

5) разучивание движений руками в кроле на груди (используются соответствующие упражнения урока 13).

6) совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем и различных гребковых движений руками (используются соответствующие упражнения из уроков 6—12, а также новые): в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой (другая опирается о доску) и ногами кролем (на задержке дыхания);

7) подвижные игры и эстафеты с использованием умения плыть кролем на груди (на задержке дыхания).

Задание на дом: выполнить комплекс упражнений № 2 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и поворотом головы для вдоха в сторону.

#### Урок 15

Задачи: разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания); совершенствование умения плавать кролем на груди с помощью движений одними руками с надутым кругом между бедер, с помощью движений одними ногами в согласовании с

дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); разучивание соскока ногами вниз в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки.

*На Суша:*

- 1) разминка и выполнение комплекса упражнений № 2;
- 2) имитация согласования движений руками, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля. Из и. п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками.

*В воде:*

- 1) разминка с использованием уже хорошо освоенных упражнений в скольжении, плавании кролем на груди и на спине по элементам, дыхательных упражнений;
- 2) имитация медленных движений руками, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля. Из и. п. — стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад; то же, что предыдущее, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; то же, что и предыдущее, но с лицом, опущенным вводу;
- 3) скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем (в каждом повторении выполнить 2—3 цикла движений руками); плавание кролем на груди с полной координацией (на задержке дыхания) после отталкивания от бортика или дна бассейна — из и. п. — одна рука вытянута вперед, другая у бедра (довести количество полных циклов до 4-5);
- 4) совершенствование умения плавать: кролем на груди и на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер (используются соответствующие упражнения из уроков 10—15);
- 5) разучивание соскока ногами вниз с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим отталкиванием от дна, скольжением и подплыванием к бортику бассейна. (Упражнение выполнять в бассейне глубиной 160—180 см на крайней дорожке. Так как это первый выход учеников на глубокую воду, необходимо соблюдать дисциплину, выполнять упражнения по одному, постоянно страховать шестом.)

### Урок 16

Задачи: совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания); плавание на груди с помощью движений одними руками кролем (с надувным кругом между бедер) и с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); плавание на спине с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра), с помощью движений ногами кролем и элементарных гребковых движений руками.

*На суше и в воде* используются соответствующие упражнения уроков 13—15.

### Уроки 17 и 18

Задачи: разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди; совершенствование навыков в плавании кролем на груди с полной координацией движений на задержке дыхания, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); совершенствование навыков в плавании на спине кролем с помощью движений ногами и элементарными гребковыми движениями руками; совершенствование умения выполнять соскок в воду с высокого бортика или стартовой тумбочки в спортивном бассейне.

*На Суша:*

- 1) выполнение комплекса упражнений № 2;
- 2) имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем: стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); то же, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону).



*В воде:*

- 1) разминка;
- 2) повторение имитационных упражнений, которые выполнялись на суше, из и. п. — стоя на дне в наклоне вперед прогнувшись, движения руками кролем в согласовании с дыханием;
- 3) разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди: в скольжении на груди из и. п. — одна рука вытянута вперед, другая у бедра; в плавании с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер; в плавании с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута вперед и опирается о плавательную доску); в плавании с помощью движений ногами и одной рукой кролем (другая у бедра).

### Урок 19

Задачи: совершенствование общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди; совершенствование навыков плавания кролем на груди и на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов.

*На суше и в воде* используются соответствующие упражнения из уроков 13—18, а также новые: 1) движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притопами ногами в ритме 6-ударно-го кроля из и. п. — стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад);

2) то же, что предыдущее, но из и. п., стоя в воде на месте, а затем с продвижением мелкими шажками по дну бассейна;

3) плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, другая назад); вначале вдох выполняется через; два цикла движений руками, затем — на каждый цикл.

### Урок 20

Задачи: совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений и дыхания; совершенствование навыков плавания на спине по элементам и с простейшими связками элементов.

*На суше и в воде* используются соответствующие упражнения из уроков 13—19.

### Урок 21

Задачи: ознакомление с техникой плавания кролем на спине; разучивание техники движений руками в кроле на спине; совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений по элементам и совершенствование связок элементов.

В аудитории (15 мин): беседа о технике плавания кролем на спине (краткая характеристика способа; основы правильной техники плавания на спине; последовательность в изучении техники; контрольные нормативы); просмотр диапозитивов по технике плавания кролем на спине.

*На Суша:*

- 1) выполнение комплекса упражнений № 2;
- 2) имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, из и. п. — стоя, одна рука вытянута вверх, другая вниз; то же, но из и. п. — лежа на спине на гимнастической скамейке;
- 3) имитация попеременных гребков руками в кроле на спине с растягиванием резинового амортизатора, закрепленного сзади.

*В воде:*

1) разминка с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов плавания на спине, дыхательных упражнений;

2) показ техники плавания кролем на спине (показывает хорошо технически подготовленный пловец 9—10 лет старшей учебной группы);

3) проплывание кролем на спине 5—6 м., не более 2—3 попыток);

4) обучение технике движений руками в кроле на спине; в скольжении на спине одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2—3 цикла попеременных движений руками; то же, что предыдущее, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание и постепенно довести количество циклов попеременных движений руками до 5—6);

плавание на спине с надувным кругом между ног и с помощью гребков одновременно двумя руками до бедер; плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками; плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая у бедра); то же, что предыдущее, но рука вытянута вперед;

5) совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения из уроков 13—20);

6) эстафеты с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов техники плавания на спине.

### Урок 22

Задачи: дальнейшее обучение технике движений руками в кроле на спине, технике плавания на спине с различными связками элементов; совершенствование умения плавать кролем на груди.

*На суше и в воде* используются соответствующие упражнения уроков 15—21.

### Урок 23

Задачи: разучивание согласования движений руками и ногами кролем на спине; совершенствование умения плавать кролем на груди; разучивание спада в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим скольжением на груди на дальность.

*На Суше:*

1) разминка;

выполнение комплекса упражнений № 2;

имитация согласования движений руками, как при плавании кролем на спине, с приотпыванием ногами в ритме 6-ударного кроля из и. п. — стоя, одна рука вытянута вверх, другая у бедра.

*В воде:*

1) разминка с использованием освоенных уже навыков в плавании кролем на груди и на спине, дыхательных упражнений;

2) разучивание согласования движений в плавании кролем на спине: в скольжении на спине с движениями ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить 2—3 цикла движений руками; постепенно довести количество циклов движений руками до 5—6; то же, что предыдущее, но следить за выполнением выдоха-вдоха в строгом согласовании с движениями одной руки (левой или правой);

3) совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения из уроков 15—21);

4) разучивание спада в воду с бортика или стартовой тумбочки из приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 180 см, постоянно страховать шестом, выполнять упражнения по одному, следить за плоским входом в воду и хорошим скольжением вперед).

### Уроки 24 и 25

Задачи: совершенствование умения плавать кролем на спине и на груди с полной координацией движений и правильным дыханием; разучивание спада в воду в глубоком бассейне с бортика или стартовой тумбочки из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, с последующим скольжением на дальность.

*На суше и в воде* используются соответствующие упражнения из уроков 15—33.

### Урок 26 (контрольный)

Задачи: оценка умения плавать кролем на груди и на спине с помощью движений ногами, выполнять спад в глубоком бассейне из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед; оценка техники выполнения комплекса физических упражнений № 2; совершенствование умения плавать кролем на груди и на спине.

*На Суше:* оценка техники выполнения, комплекса упражнений № 2.

*В воде:*

1) разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине, скольжений, дыхательных упражнений;

- 2) совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами;
- 3) оценка умения проплыть расстояние 12 м кролем на груди и на спине с полной координацией движений и дыханием;
- 4) оценка умения плавать с помощью движений одними ногами кролем на груди с плавательной доской в вытянутых вперед руках (20 м) и на спине, руки вытянуты вперед (16 м);
- 5) оценка умения выполнять спад с высокого бортика или стартовой тумбочки (проводить в бассейне глубиной не менее 180 см; следить за плоским входом учеников в воду);
- 6) подвижные игры и эстафеты в воде с мячами.

### Урок 27

Задачи: совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; разучивание движений ногами, как при плавании дельфином, в скольжении на груди, на спине, на боку; разучивание учебного поворота.

#### *На Суша:*

- 1) разминка;  
имитация движений ногами, как при плавании дельфином, из и. п. стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем и другой ногой; и. п. — стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь касаться ягодицами стены;
- 2) имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине; подход к «поворотной стенке», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние 3 элемента имитируются в положении стоя на одной ноге).

#### *В воде:*

- 1) разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам, дыхательных упражнений;
  - 2) разучивание учебного поворота при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна: имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну; разучивание техники поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде; совершенствование навыка плавания на груди и на спине (используются освоенные уже упражнения в плавании с полной координацией движений, по элементам, со связками элементов): плавание с полной координацией движений на задержке дыхания (6—7 м) и с дыханием (постепенно увеличивая преодолеваемое в одной попытке расстояние); плавание с помощью движений одними ногами с плавательной доской и без доски (с различными и. п. рук); плавание с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер; плавание с помощью движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед или у бедра);
  - 3) разучивание движений ногами, как при плавании дельфином; и. п. — стоя на дне бассейна, повторение упражнений, имитирующих движения ногами, как при плавании дельфином (см. соответствующие имитационные упражнения на суше); в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином (преодолеть 3—4 м на задержке дыхания); то же, что предыдущее, но в скольжении на спине, руки у бедер; то же, что предыдущее, но в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра; то же, что предыдущее, но с ластами на ногах;
  - 4) подвижные игры с элементами движений ногами, как при плавании дельфином («дельфины ныряют и выпрыгивают из воды», «дельфины на охоте»).
  - 5) Начиная с урока 27 преподаватель в зависимости от двигательных способностей учеников к освоению кроля на груди или кроля на спине, делит их на две группы. Отдельные групповые задания ученики выполняют своим «избранным» способом
- Задание на дом: выполнить комплекс упражнений № 2 и упражнения, имитирующие движения ногами как при плавании дельфином, а также технику учебного поворота.

## Урок 28

Задачи: разучивание на суше комплекса упражнений № 3; совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; дальнейшее освоение техники учебных поворотов и техники движений ногами, как при плавании дельфином.

### *На Суше:*

1) имитация у стены открытого плоского поворота при плавании кролем на груди (см. соответствующее упражнение из урока 27);

2) выполнение комплекса упражнений № 3.

### Комплекс упражнений № 3

1) И. п. — стоя. Вращение рук вперед (в ладонях зажаты хоккейные шайбы) с одновременными прыжками на двух ногах; то же, но вращение рук назад (здесь и далее повторять 15 раз).

2) И. п. — стоя. Выкрут прямых рук назад и вперед (руки захватывают концы натянутого шнура или полотенца — чем уже хват, тем эффективнее упражнение).

3) И. п. — лежа на груди (на коврике), руки вытянуты вперед. Прогнуться, отрывая руки и ноги от пола, выполнить непрерывные рывки вверх до отказа левой рукой и правой ногой одновременно, затем правой рукой и левой ногой одновременно и т. д.

4) И. п. — сидя на пятках (на коврике). Покачивание вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола.

5) И. п. — стоя ноги на ширине плеч, носки стоп развернуты до отказа в стороны. Приседания на всей ступне, держась рукой за стену (спинку стула).

6) Имитация стартового прыжка с тумбочки (выпрыгивание вверх).

7) Стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор. И.п. — имитация гребков руками, как при плавании дельфином.

*В воде* используются соответствующие упражнения из урока 27.

Задание на дом. Выполнить комплекс упражнений № 3; повторить имитационные упражнения, которые выполнялись на суше для освоения новых упражнений в воде.

## Урок 29

Задачи: совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами дельфином (см. соответствующие упражнения из предыдущих уроков); разучивание соскока в воду с бортика в глубоком прыжковом бассейне с последующим подплыванием кролем на груди к бортику.

Техника соскока знакома ученикам, однако впервые соскок выполняется в глубоком бассейне, где нельзя оттолкнуться ногами от дна, чтобы всплыть на поверхность. Первые попытки необходимо выполнять со сгибанием ног в коленях и разведением рук в стороны в момент входа в воду, чтобы избежать глубокого погружения. Необходимы постоянная страховка с шестом и выполнение упражнения по одному.

## Урок 30

Задачи: совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами дельфином (см. соответствующие упражнения из предыдущих уроков); разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки.

Для разучивания техники старта с тумбочки применяются следующие упражнения на суше. И. п. — стоя, руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнить полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться; принять и. п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться; то же, что предыдущее, но под команду свистком.

Для разучивания техники старта с тумбочки применяются также упражнения в воде: повторение спадов в воду с бортика и с тумбочки из положения приседа (см. соответствующие упражнения из уроков 9 и 23), положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед (см. соответствующие упражнения из уроков 24 и 25) с последующим скольжением на дальность; выполнение стартового прыжка с низкого бортика (в глубоком спортивном бассейне).

## Урок 31

Задачи: совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с

элементарными гребковыми движениями руками (см. соответствующие упражнения из предыдущих уроков); дальнейшее разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки, соскока в воду вниз ногами (с метрового трамплина).

Кроме соответствующих упражнений из уроков 29 и 30 для дальнейшего разучивания техники старта с тумбочки применяются следующие упражнения в воде: выполнение стартового прыжка с низкого бортика с последующим скольжением на дальность; выполнение старта с тумбочки; соскок в воду вниз ногами (с метрового трамплина). Необходимо помнить о страховке и соблюдении строгой дисциплины.

### **Уроки 32 и 33**

Задачи: совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; умения выполнять учебные повороты (см. соответствующие упражнения из предыдущих уроков); разучивание техники движений ногами, как при плавании брассом на груди и на спине.

Для разучивания техники движений ногами, применяются следующие упражнения.

*На Суша:*

1) и. п. — стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола;

2) частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе («пингвины»);

3) выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и. п. ног, что и в предыдущем упражнении;

4) И. п. — сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом;

5) лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами как при плавании брассом.

*В воде:*

1) и. п. — стоя на дне бассейна, повторить упражнения 1—3, которые выполнялись на суше;

2) И. п. — лежа на спине с опорой руками о бортик, имитация движений ногами, как при плавании брассом; и. п. — лежа на груди с опорой руками о бортик, движения ногами, как при плавании брассом;

3) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами брассом (2—3 цикла движений);

4) то же, что предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер;

5) плавание с помощью движений ногами брассом с плавательной доской и без нее (руки вперед, руки у бедер).

### **Урок 34**

Задачи: совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; умения выполнять учебные повороты, старт с тумбочки, соскок с метрового трамплина; умения плавать с помощью движений ногами брассом.

*На суше и в воде* используются соответствующие упражнения из предыдущих уроков.

### **Урок 35**

Задачи: совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем на груди и на спине (20—25 м); оценка умения выполнять учебные повороты и соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина; оценка техники выполнения комплекса упражнений № 3.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из уроков 27—34 и контрольные упражнения.

### **Урок 36 (контрольный)**

Задачи: контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине (по выбору) на дистанции 20—25 м.

*На Суша:* разминка, выполнение комплекса упражнений № 3.

*В воде:*

1) разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам;

2) контрольные испытания (оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки) в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 20—25 м со старта (пловцы, независимо от избранного способа плавания, выполняют старт с тумбочки; в заплывах на спине после скольжения на груди и выхода на поверхность, переворачиваются на спину и преодолевают дистанцию способом на спине);

3) эстафета (длина одного этапа 10—12 м) кролем на груди;

4) свободное купание, игры.

Задание на дом: продолжать ежедневное выполнение комплексов упражнений (чередовать комплексы № 1, № 2 и № 3 через каждые 1—2 недели).

## **Спортивные подвижные игры на воде**

### *Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды*

#### **«Кто выше?»**

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

#### **«Полоскание белья»**

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

Методические указания. Руководитель игры обязательно Дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

#### **«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 «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками -одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

#### **«Лодочки»**

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».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

### **«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, 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. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

### **«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 их 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, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры; «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих; победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

### **«Караси и карпы»**

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет «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!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.

### **«Кто быстрее спрячется под водой?»**

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

Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

### **«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 в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

### **«Морской бой»**

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

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

### **«Жучок-паучок»**

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-

паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

#### **«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. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

#### **«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).

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

#### **«Спрячься!»**

Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой

(вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

#### **«Водолазы»**

Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см.

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.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

#### **«Охотники и утки»**

Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут

изворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

#### **«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» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя 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 друг от друга.



Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

#### **«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» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

Методические указания. Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

#### **Игры с всплыванием и лежанием на воде**

##### **«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.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

##### **«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». Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

##### **«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 меньшее количество ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

##### **«Пятнашки с поплавком»**

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, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

##### **«Кто сделает кувырок?»**

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад.

После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

#### **Игры с выдохами в воду**

##### **«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 в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

#### **«Ваньки-встаньки»**

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох.

Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

#### **«Фонтанчики»**

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и

выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет 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.

Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т. е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

#### **«Качели»**

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

#### **«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 пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта.

Методические указания. При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

### ***Игры со скольжением и плаванием***

#### **«Кто дальше проскользит?»**

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

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

#### **«Стрела»**

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

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

### **«Торпеды»**

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

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

### **«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 секунд играющие меняются местами.

### **«Кто выиграл старт?»**

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

### **Игры с прыжками в воду**

#### **«Не отставай!»**

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

Методические указания. Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

#### **«Эстафета»**

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

#### **«Прыжки в круг»**

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна. Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

Методические указания. Обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

#### **«Кто дальше прыгнет?»**

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

#### **«Клоунада»**

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

Методические указания. В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние.

#### **«Кто дальше проскользит?»**

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

Методические указания. В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

#### **«На старт - марш!»**

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользит после прыжка дальше всех.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

#### **«Полет»**

Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5-2 м от бортика бассейна веревка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев ее.

#### **«Все вместе»**

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок. Методические указания. Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.

#### **«Каскад»**

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

### **Игры с мячом**

#### **«Мяч по кругу»**

Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

### **«Волейбол в воде»**

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

### **«Салки с мячом»**

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

### **«Борьба за мяч»**

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у

них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

### **«Мяч своему тренеру»**

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая - на одной линии, вторая - на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

### **«Гонки мячей»**

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года.

### **2-й год**

Занятия на 2-м году в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник» открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

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

### **Спортивная подготовка на учебно-тренировочном этапе подготовки**

**Примерное содержание учебно-тренировочных занятий в недельных микроциклах  
подготовительного периода тренировочных групп 1-года**

МЦ №7 Учебно- тренировочный (обще-подготовительный этап)

день	Упражнение (задание)	дозировка
понедельник	<p>Суша:</p> <p>1.Разминка: упражнения в ходьбе, в беге, ОРУ без предметов;</p> <p>2.Упражнения с набивными мячами</p> <p>В воде:</p> <p>1.Разминка:3х100м к/пл, инт. отдыха 15с</p> <p>2.12х25м, совершенствование техники плавания н/сп</p> <p>3.200м н/сп</p> <p>4.4х50м, совершенствование техники плавания способом кроль</p> <p>5.200с кроль, акцент на технику плавания и дыхание</p> <p>6.Совершенствование поворотов в кроле на груди</p> <p>7.Совершенствование скольжения на дальность в положении на спине</p>	<p>15мин</p> <p>300м</p> <p>300м</p> <p>200м</p> <p>200м</p> <p>200м</p> <p>5мин</p> <p>5мин</p>
вторник	<p>Суша:</p> <p>1.Разминка: упражнения в ходьбе, в беге, ОРУ без предметов;</p> <p>2.Упражнения для укрепления мышц спины, туловища, плечевого пояса, ног;</p> <p>В воде:</p> <p>1.Разминка:3х100м в/ст, инт. отдыха 15с</p> <p>2.8х50м, совершенствование техники плавания кроль на груди</p> <p>3.400м кроль на груди</p> <p>4.4х50м (25м батт., +25м н/сп), совершенствование техники плавания способом баттерфляй</p> <p>5.200 Н кроль на груди</p> <p>6. 200Р кроль на груди</p> <p>7.Совершенствование поворотов в кроле на груди</p> <p>8.Эстафетное плавание 4х25м кроль на груди</p>	<p>15мин</p> <p>300м</p> <p>400м</p> <p>400м</p> <p>200м</p> <p>200м</p> <p>200м</p> <p>5мин</p> <p>100м</p>
среда	Игровая тренировка	
четверг	<p>Суша:</p> <p>1.Разминка: упражнения в ходьбе, в беге, ОРУ без предметов;</p> <p>2.Круговая тренировка с предметами на развитие силы;</p> <p>В воде:</p> <p>1.Разминка:4х100м н/сп, инт. отдыха 15с</p> <p>2.Дистанционное непрерывное плавание кроль на груди</p> <p>3.400м кроль на груди в лопатках</p> <p>4.4х50м (25м батт., +25м брасс), совершенствование техники плавания способом баттерфляй, брасс</p> <p>5.200 Н брасс</p> <p>6. 200Р брасс</p> <p>7.Совершенствование поворотов брасс</p> <p>8.Старт, выход брасс</p>	<p>15мин</p> <p>400м</p> <p>12мин</p> <p>400м</p> <p>200м</p> <p>200м</p> <p>200м</p> <p>5мин</p> <p>10 мин</p>
пятница	<p>Суша:</p> <p>1.Разминка в движении;</p>	20 мин

	2.Упражнения на развитие гибкости; 3.Упражнения с набивными мячами в парах; 4.Эстафета с ведением и передачей набивных мячей; В воде: 1.Разминка:4х100м кроль на груди, инт. отдыха 15с 2.150м н/сп+100м брасс+100м кроль+50м батт. Техника плавания 3.400м кроль на груди в ластах 4.4х50м (25м н/сп., +25м брасс), совершенствование техники плавания на спине, брасс 5.2х200к/пл 6. 4х75м к/пл без кроля 7.Совершенствование поворотов в к/пл 8.Старт, выход кроль	400м 400м 400м 200м 400м 300м 5мин 10 мин
суббота	Суша: 1.Разминка: ходьба, бег; 2.Прыжковые упражнения; 3.Игра в ручной мяч; В воде: 1.Разминка:400кроль на груди 2.16х 25м к/пл .Совершенствование техники комплексного плавания 3.Дистанционное плавание н/сп 4.Эстафетное плавание	20мин 400м 400м 12мин 20мин
воскресенье	Активный и пассивный отдых, прогулка на свежем воздухе	

МЦ №14 Учебно-тренировочный (специально- подготовительный этап)

день	Упражнение (задание)	дозировка
понедельник	Суша: 1.Разминка: упражнения в ходьбе, в беге, ОРУ без предметов; 2.Упражнения с резиновыми амортизаторами В воде: 1.Разминка:2х400м в/с, инт. отдыха 15с 2.16х50 н/с, инт. отдыха -20с. 3.200м брасс 4.4х50м, совершенствование техники плавания способом кроль 5.2х800м кроль, акцент на технику плавания и дыхание 6.Совершенствование поворотов в кроле на груди 7.Совершенствование скольжения на дальность в положении на спине	15мин 800м 800м 200м 200м 1600м 5мин 5мин
вторник	Суша: 1.Разминка: упражнения в ходьбе, в беге, ОРУ без предметов; 2.Упражнения для укрепления мышц спины, туловища, плечевого пояса, ног; 3.Гладкий бег В воде:	15мин 12мин

	<p>1.Разминка:800м в/с «Трубка»  2.8x50м, совершенствование техники плавания кроль на груди  3.8x100м инт. отдыха 20с.  4.4x50м (25м батт., +25м н/сп), совершенствование техники плавания способом баттерфляй  5.4x200к/пл инт.отдыха 20с.  6. Свободное плавание  7.Совершенствование поворотов в кроле на груди</p>	<p>800м  400м  800м  200м  800м  200м  5мин</p>
среда	Игровая тренировка, «Водное поло»	
четверг	<p>Суша:  1.Разминка: упражнения в ходьбе, в беге, ОРУ без предметов;  2.Круговая тренировка с предметами на развитие силы;  В воде:  1.Разминка:4x100м к/пл, инт. отдыха 15с  2. 1500м в/с  3.4x100м упр. в/с  4.4x50м (25м батт., +25м брасс), совершенствование техники плавания способом баттерфляй, брасс  5.200 Н брасс  6. 200Р брасс  7.Совершенствование поворотов брасс  8.Старт, выход брасс</p>	<p>15мин  400м  1500м  400м  200м  200м  200м  5мин  10 мин</p>
пятница	<p>Суша:  1.Разминка в движении;  2.Упражнения на развитие быстроты;  3.Челночный бег;  4.Эстафета с ведением и передачей набивных мячей;  В воде:  1.Разминка:400свободно  2.3000 м непрерывное плавание, дыхание  3.400м на ногах баттерфляем  4.4x50м (25м н/сп., +25м брасс), совершенствование техники плавания на спине, брасс  5.Совершенствование поворотов в к/пл  6.Старт, выход кроль</p>	<p>20 мин  400м  3000м  400м  200м  5мин  10 мин</p>
суббота	<p>Суша:  1.Разминка: ходьба, бег;  2.Прыжковые упражнения;  3.Игра в ручной мяч;  В воде:  1.Разминка:100к/пл+100н/сп+100брасс+100кроль, инт.отд.10с.  2.16x25м совершенствование техники батт.  3. 4x25м батт. инт.отдыха 20с  4.4x200с н/с инт.отд.20с  5.400м к/пл  6.200м свободно</p>	<p>20мин  400м  400м  100м  800м  400м  200м</p>



воскресенье	Активный и пассивный отдых, прогулка на свежем воздухе	
-------------	--	--

**Примерное содержание учебно-тренировочных занятий в недельных микроциклах соревновательного периода групп ССМ.**

МЦ № 3 Тренировочный

День недели, направленность и величина нагрузки	Упражнение (задание)  Средства плавательной подготовки	Объёмы нагрузки по зонам интенсивности
Понедельник Развитие скоростной выносливости. Совершенствование скоростной техники. Нагрузка - средняя.	Разминка: 400м к/пл 8x25м в/с ,инт. 90с.;R-5 5x40м,в/с инт. 3мин, R-5 600м , R-1 8x50м н/с, инт. 30с. R-5 2x800м к/пл (смена способа через 50м), R-2	1-я зона 1км 2-я зона 1.6 км 5-я зона 0.4км
Вторник Развитие специальной выносливости. Нагрузка-большая	Разминка: 2x100м к/пл 8x100м к/пл, инт.1-2мин., R-3 2(8x50м), инт.20-30с, R-4 4x200м, инт. 2-4мин, R-3 10(4x25м),инт.2-3мин., R-3 40x25м, инт.30-40с., R-3	1-я зона 0.2км 3-я зона 3.8км 4 зона 800м
Среда Развитие базовой выносливости –II короткие дистанции. Нагрузка - значительная	Разминка: 200м к/пл 2x500м в/с, инт.1-2мин., R-2 32x50м в/с, н/с, инт.20-30с., R-2 4x100м н/с Н, R-1 2x800к/пл, инт.-1-2мин, R-2 8x50м в/с, Р, R-1 9x100м к/пл, инт.50-60м, R-2	1-я зона 1км 2-я зона 3.5км
Четверг Повышение скоростных возможностей и базовой выносливости-II	Разминка: 2x100м к/пл 8x25м к/пл, инт.90с, R-5 4x400м к/пл, смена через25-50м, инт.2-3мин., R-2 1000м в/с «Трубка», R-2 3x200м батт, инт 2-3мин., R-2 800м к/пл, смена через25-50м, R-2	1-я зона 0.2км 2-я зона 4км 5-я зона 0.2км
Пятница Развитие специальной выносливости. Нагрузка - большая	Разминка: 2x200м к/пл 2x800м в/ст, инт.20-30с., R-1 14x50м в/с, инт.20-30с., R-4 2(6x200м) н/с, инт 1мин.,отд.3-4мин., R-3 4x100м, Н, в/с, инт.30-40с., R-3 4x100м, Р, в/с, инт.30-40с., R-3	1-я зона 2км 3-я зона 3.2км 4-я зона 0.7км
Суббота Развитие базовой выносливости-I,II. Нагрузка - средняя	Разминка 400м к/пл 2x400м в/с, инт. 1-2мин, R-2 8x50м в/с, Н, инт.20-30с., R-1 2x400м н/с, инт.1-2мин., R-2 8x50м в/с, Н, инт.20-30с., R-1	1-я зона 1.6км 2-я зона 2.4 км

	2x400м к/пл, смена через 25м, инт. 1-2мин., R-2 400м свободно	
Воскресенье	Активный и пассивный отдых, прогулка на свежем воздухе	

МЦ № 7 Подводящий

День недели, направленность и величина нагрузки	Упражнение (задание) Средства плавательной подготовки	Объёмы нагрузки по зонам интенсивности
Понедельник Развитие скоростной выносливости. Совершенствование скоростной техники. Нагрузка - средняя.	Разминка: 200м к/пл 8x25м в/с ,инт. 90с.;R-5 8x15м,в/с инт. 3мин, R-5 600м , R-1 8x50м н/с, инт. 30с. R-5 1000м к/пл (смена способа через 50м), R-2 Старт, поворот	1-я зона 0.8км 2-я зона 1 км 5-я зона 0.4км
Вторник Развитие специальной выносливости. Нагрузка-большая	Разминка: 2x100м н/с 8x100м осн., инт.1-2мин., R-3 2(8x50м), инт.20-30с, R-4 8(4x25м),инт.2-3мин., R-3 4x25м, со старта, R-5 Старт, поворот	1-я зона 0.2км 3-я зона 1.6км 4-я зона 0.8км 5-я зона 0.1км
Среда Развитие базовой выносливости –II короткие дистанции. Нагрузка - значительная	Разминка: 200м н/с 8x50м в/с, Н, инт.20-30с., R-2 8x50м в/с, Р, инт.20-30с., R-2 8x100м осн., инт. 1мин., R-4 2x50м осн. со старта, R-5 800м упр. на технику осн., R-1 Старт, поворот	1-я зона 1км 2-я зона 0.8км 4-я зона 0.8км 5-я зона 0.1км
Четверг Повышение скоростных возможностей и базовой выносливости-II	Разминка: 2x100м к/пл 8x25м к/пл, инт.90с, R-5 4x100м к/пл, смена через25-50м, инт.2-3мин., R-2 800м в/с «Трубка», R-2 Техника передачи эстафеты	1-я зона 0.2км 2-я зона 1,2км 5-я зона 0.2км
Пятница Повышение скоростных возможностей. Нагрузка - большая	Разминка: 400свободно техника осн. 600м в/ст, «Трубка», лопатки., R-1 14x50м в/с, инт.20-30с., R-4 6x75м осн, инт.20-30с., R-3 4x100м, Н, осн., инт.30-40с., R-3 4x100м, Р, осн., инт.30-40с., R-3 6 по 12м со старта выход	1-я зона 1км 3-я зона 1.250км 4-я зона 0.7км
Суббота Развитие базовой выносливости-I,II. Нагрузка - средняя	Разминка 400м к/пл 400м осн. техника, лопатки, R-2 4x100м в/с, инт. 1-2мин, R-2 8x50м в/с, Н, инт.20-30с., R-1	1-я зона 1.6км 2-я зона 0.8 км

	8x50м в/с, Р, инт.20-30с., R-1 400м свободно Старт, поворот	
Воскресенье	Активный и пассивный отдых, прогулка на свежем воздухе	

**Примерное содержание учебно-тренировочных занятий в недельных МЦ переходного периода для групп ССМ**

день	Упражнение (задание)	дозировка
понедельник	Суша: 1.Разминка: упражнения в ходьбе, в беге, ОРУ без предметов; 2.Упражнения с резиновыми амортизаторами В воде: 1.Разминка:4x400м в/с, инт. отдыха 15с 2.16x50 упр. н/с, инт. отдыха -20с. 3.200м брасс упр. Р 4.4x50м, совершенствование техники плавания способом кроль в лопатках 5.2x800м кроль, акцент на технику плавания и дыхание «Трубка» 6.Совершенствование поворотов в кроле на груди 7.Совершенствование скольжения на дальность в положении на спине	15мин     1600м 800м 200м 200м 1600м 5мин 5мин
вторник	Суша: 1.Разминка: упражнения в ходьбе, в беге, ОРУ без предметов; 2.Упражнения для укрепления мышц спины, туловища, плечевого пояса, ног; 3.Гладкий бег В воде: 1.Разминка:800м в/с «Трубка» 2.8x50м, совершенствование техники плавания кроль на груди 3.8x100м техника отстающим инт. отдыха 20с. 4.4x50м (25м батт., +25м н/сп), совершенствование техники плавания способом баттерфляй 5.4x200к/пл инт.отдыха 20с. 6. Свободное плавание 7.Совершенствование поворотов в кроле на груди	15мин    12мин  800м 400м  800м 200м 800м 200м 5мин
среда	Игровая тренировка, «Водное поло»	
четверг	Суша: 1.Разминка: упражнения в ходьбе, в беге, ОРУ без предметов; 2.Круговая тренировка с предметами на развитие силы; В воде: 1.Разминка:4x100м к/пл, инт. отдыха 15с 2. 1500м в/с 3.4x100м упр. в/с 4.4x50м (25м батт., +25м брасс), совершенствование техники	15мин    400м 1500м 400м 200м

	плавания способом баттерфляй, брасс 5.200 Н брасс 6. 200Р брасс 7.Совершенствование поворотов брасс 8.Старт, выход брасс	200м 200м 5мин 10 мин
пятница	Суша: 1.Разминка в движении; 2.Упражнения на развитие быстроты; 3.Челночный бег; 4.Эстафета с ведением и передачей набивных мячей; В воде: 1.Разминка:400свободно 2.3000 м непрерывное плавание, дыхание 3.400м на ногах баттерфляем 4.4x50м (25м н/сп., +25м брасс), совершенствование техники плавания на спине, брасс 5.Совершенствование поворотов в к/пл 6.Старт, выход кроль	20 мин      400м 3000м 400м 200м  5мин 10 мин
суббота	Суша: 1.Разминка: ходьба, бег; 2.Прыжковые упражнения; 3.Игра в ручной мяч; В воде: 1.Разминка:100к/пл+100н/сп+100брасс+100кроль, инт.отд.10с. 2.16x25м совершенствование техники батт. 3. 4x25м батт. инт.отдыха 20с 4.4x200с н/с упр. инт.отд.20с 5.400м к/пл 6.200м свободно	20мин      400м 400м 100м 800м 400м 200м
воскресенье	Активный и пассивный отдых, прогулка на свежем воздухе	

### Зоны учебно-тренировочных нагрузок в плавании

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

Упражнения IV зоны в педагогической классификации часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для пловцов, выступающих на дистанциях 100 и 200 м, но для спринтеров, выступающих на 50 м, средневикиков и стайеров (800-1500 м) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической.

Необходимо отметить, что значения параметров усредненные, и при определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст спортсменов.

Высококвалифицированные спортсмены, например, могут в 2-3 раза дольше удерживать уровень максимального потребления кислорода, выше у них и предельная продолжительность работы на уровне ПАНО. Соответственно, границы зон у них могут отличаться от представленных в таблице; их желательно устанавливать индивидуально. На определение пульсовых режимов в некоторой степени влияет индивидуальный максимум ЧСС.

Средние значения параметров, определяющие зону учебно-тренировочной нагрузки

Зона	Предельное время работы	Пульсовой режим	Уровень молочной кислоты, ммоль/л	Примерная длина дистанции, м
V	Менее 30 с	Пульс не учитывается	Не учитывается	10-50
IV	0,5-4,5 мин	4	9 и более	50-400
III	4,5- 15 мин	3	6-8	400-1200
II	15-30 мин	2	4-5	1200-2000
I	Более 30 мин	1-1	Менее 4	Более 2000

#### Значения ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

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

Примерная динамика общих объемов плавательных нагрузок на различных этапах многолетней тренировки

#### Рекомендуемые показатели годовых суммарных объемов нагрузки для учебно-тренировочных групп (км)

Год	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	-

#### Рекомендуемые показатели годовых суммарных объемов нагрузки для групп совершенствования спортивного мастерства (км)

Год и	Спринтеры	Средневики	Стайеры
1-й	1350-1650	1500-1800	1650-1950
2-й	1600-1900	1850-2150	2050-2350
3-й	1750-2050	2050-2350	2250-2550

#### Рекомендуемые показатели годовых суммарных объемов нагрузки для групп высшего спортивного мастерства (час)

Год	Спринтеры	Средневики	Стайеры
1-й	1850-2150	2200-2500	2400-2700
2-й	1750-2150	2200-2600	2400-2800
3-й	1650-2050	2150-2550	2400-2800

#### 4.7. Учебно-тематический материал по теоретической подготовке

Теоретический материал распространяется на все этапы спортивной подготовки. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в форме бесед.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

*Примерные темы теоретических занятий на этапе начальной подготовки (4-6час/год):*

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
2. История развития спортивного плавания.
3. Характеристика вида спорта.
4. Правила поведения в бассейне.
5. Гигиена физических упражнений, закаливание.
6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
7. Основы техники плавания и методики тренировки, терминология плавания.

*Примерные темы теоретических занятий на тренировочном этапе (9-14час/год):*

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Спортивное плавание в России.
3. Влияние занятий плаванием на строение и функции организма спортсмена.
4. Гигиена, закаливание, питание и режим пловца.
5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
6. Врачебный контроль и самоконтроль.
7. Основы техники и тактики спортивного плавания.
8. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.
9. Основы методики обучения и тренировки пловцов.
10. Основы методики тренировки.
11. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
12. Психологическая подготовка.
13. Планирование и контроль тренировки пловца.
14. Правила, организация соревнований и проведение соревнований по плаванию.
15. Просмотр соревнований по плаванию.
16. Спортивный инвентарь и оборудование.

*Примерные темы теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства (14час/год):*

1. Спортивное плавание в России.
2. Влияние занятий плаванием на строение и функции организма спортсмена.
3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
4. Врачебный контроль и самоконтроль.
5. Основы техники и тактики спортивного плавания.
6. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.
7. Основы методики обучения и тренировки пловцов.
8. Основы методики тренировки.
9. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
10. Психологическая подготовка.
11. Планирование и контроль тренировки пловца.
12. Правила, организация соревнований и проведение соревнований по плаванию.
13. Просмотр соревнований по плаванию.
14. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.
15. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

16. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта.
17. Антидопинговые правила.
18. Сохранение здоровья и спортивной формы спортсмена.

#### **4.8. Рекомендации по организации психологической подготовки**

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

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

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

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

##### **Основные методы и приемы психологической подготовки**

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

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

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

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

##### **Примерные тексты внушений для сеансов аутотренинга**

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам.

1.1. В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.

1.2. То, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.

1.3. С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

2. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

2.1. Как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после нее, восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно.

2.2. Даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

3. Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.

3.1. В пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов.

3.2. По прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.

4. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.

4.1. Каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз.

4.2. В каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть.

4.3. Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

**Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом:**

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.

3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.

4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.

5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.

6. Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.

7. Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

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

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

#### **4.9. Рекомендации по технико-тактической подготовке**

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.



Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании.

Для спортивного плавания характерны следующие цели:

1. Показать оптимальный для себя результат.

2. Выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец.

Достижение данных целей, реальных для спортсмена, во многом зависит от его тактической подготовленности, которая определяется совокупностью характеристик, перечень и оценка вклада в тактическую подготовленность.

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

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

#### Характеристика тактической подготовленности пловцов

- Умение финишировать на дистанции;
- Умение самостоятельно принимать правильные решения в зависимости от изменения тактической обстановки (тактическое мышление);
- Умение правильно распределять свои силы от предварительных стартов до финальных;
- Умение преодолевать дистанцию по временному графику;
- Умение учитывать особенности своей подготовленности для реализации тактических замыслов;
- Умение рационально использовать время от разминки до старта;
- Умение правильно и своевременно выполнять разминку;
- Умение выиграть старт у соперников;
- Умение выигрывать время у соперников на поворотах;
- Умение равномерно проплывать дистанцию;
- Умение проплывать дистанцию с относительно медленным началом;
- Умение составить тактический план к предстоящим соревнованиям;
- Умение проанализировать свои действия в прошедших соревнованиях;
- Умение преодолевать дистанцию «стригущей тактикой»;
- Умение преодолевать дистанцию с относительно быстрым началом;
- Широта диапазона применения различных вариантов преодоления дистанции;
- Умение наблюдать за соперниками и оценивать их действия в ходе соревнований;
- Умение преодолевать дистанцию тактикой лидерования;
- Умение выбрать тактический вариант с учетом сильных и слабых сторон подготовленности соперника;
- Знание тактики основных соперников на соревнованиях различного уровня;
- Умение наблюдать за тренером и вносить коррективы в график проплывания дистанции;
- Знание тактического опыта сильнейших пловцов;
- Умение ввести в заблуждение соперника относительно своей подготовленности и истинных тактических замыслов;
- Умение использовать особенности бассейна для реализации тактического плана.

#### V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Спортивные дисциплины в спортивном плавании:

- плавание в бассейне (25 и 50 м);
- плавание на открытой воде.

Плавание подразделяется на следующие стили:

- кроль на груди,
- кроль на спине,
- брасс,
- баттерфляй,
- комплексное
- эстафетное плавание.

К технике движений, выполняемых при использовании каждого из способов спортивного плавания, согласно правилам соревнований, предъявляются определенные требования. При проплывании дистанции вольным стилем, кроме комбинированных эстафет и комплексного плавания, разрешается применять любой способ плавания. Обычно при плавании вольным стилем используется наиболее скоростной способ плавания – кроль на груди.

Кроль на груди – характеризуется непрерывными попеременными движениями руками и ногами. Руки являются основным движителем при плавании. Гребковые движения руками выполняются в воде, а подготовительные – в воздухе. Рациональное согласование движений рук и ног, туловища и дыхания обеспечивает непрерывное продвижение пловца вперед с высокой частотой ударов ног, приходящих на цикл движений рук. Различают двухударные, четырехударные и шестиударные варианты техники. Шестиударный вариант согласования движений используют спринтеры, в то время как двухударный вариант согласования движений рук и ног является стайерским.

Кроль на спине – характеризуется горизонтальным положением тела пловца в воде, с несколько приподнятым плечевым поясом. Руки попеременно выполняют гребковые движения в воде и подготовительные – над водой. Один цикл движений состоит из двух гребков руками и шести ударов ногами. Такое согласование является шестиударным вариантом.

Брасс на груди – для брасса характерны симметричные и одновременные движения руками и ногами. Тело пловца занимает высокое обтекаемое положение, по возможности, близкое к горизонтальному. При плавании брассом темп движений задают руки, движения которых влияют на общую координацию движений и тесно связаны с дыханием. Подготовительное движение руками производится в воде, что значительно снижает скорость в этом виде плавания. По скорости передвижения брасс значительно уступает остальным способам плавания, однако, он имеет большое прикладное значение. Брасс применяется при нырянии, спасении тонущих, транспортировке различных предметов, переправах через водные преграды. Гребок руками выполняется в стороны и вниз до линии плеч, затем руки сводятся под грудью и выводятся вперед в исходное положение. Вдох выполняется в тот момент, когда руки сводятся под грудью, а выдох – с выведением рук вперед. Движения ногами делятся на подготовительные и толчковые. Подтягивание начинается со сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах, в конце подтягивания стопы разводятся в стороны, и следует резкий толчок, при котором стопы движутся кнаружи – назад по дугообразной траектории, затем ноги соединяются вместе.

Дельфин (Баттерфляй) – как самостоятельный способ начал применяться с 1953 года. Движениями руками при плавании дельфином принадлежит ведущая роль. Им подчинены волнообразные движения туловищем и ногами. Руки выполняют симметричные и одновременные движения – гребковые в воде и подготовительные над водой. Основной вариант согласования движений – двухударный, когда на один цикл движений руками приходится два удара ногами. Дельфин по своей координации значительно сложнее остальных способов плавания и требует от пловцов больших физических усилий.

Комплексное плавание – в нем пловец проходит дистанцию четырьмя способами в следующей последовательности: баттерфляй, кроль на спине, брасс, вольный стиль.

Эстафетное плавание – пловцы соревнуются вольным стилем и комбинированной эстафете. В комбинированной эстафете пловцы проходят дистанцию в следующем порядке: на спине, брасс, баттерфляй и вольный стиль. В каждой команде эстафетного плавания должно быть 4 пловца. Участник эстафетной команды может стартовать только на одном этапе.

К основным средствам освоения плавания относятся следующие группы физических упражнений:

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

### **Специальная физическая подготовка**

Анализируя технику спортивных способов плавания, необходимо направлено развивать группы мышц, обеспечивающих технику выполнения движений. В кроле на груди и на спине – двуглавая и трёхглавая мышца плеча, широчайшая спины, большая грудная, дельтовидная – задняя часть, большая круглая. В брассе – двух и четырёхглавая бедра, икроножная, большая ягодичная, дельтовидная – передняя часть, широчайшая спины. В баттерфляе – прямая мышца живота, трапециевидная, двух и трёхглавая плеча, большая грудная, широчайшая спины, дельтовидная – задняя часть, большая круглая мышца.

У плавающих на спине достижение результата связано с большой длиной тела, с подвижностью в плечевом и голеностопном суставах, с силовыми показателями рук. У плавающих баттерфляем – от веса, высоты стопы, обхвата груди-плеча, подвижности плечевых, голеностопных суставов, силовыми показателями дельтовидного сечения плеча, бедра. У брассистов – от подвижности в коленном, голеностопном суставах, обхвата бедра, длины плеча, но отрицательно с шириной плеч. У комплексистов – от подвижности голеностопного, коленного, плечевого суставов, длины тела, бедра, отношения ширины таза к росту. Они, как правило, имеют длинные и сильные руки.

При комплексной направленности тренировки оптимальным будет время, затраченное на развитие скоростно-силовых качеств – 40%, силовых – 20%, общей выносливости – 20%, скоростных – 10%, гибкости – 10% от общего времени проведения занятий на суше. Скоростно-силовые качества мышцы развиваются в упражнениях с большой величиной сопротивления, высокой скоростью движений и небольшим количеством повторений. Мышечная выносливость развивается при выполнении упражнений со средней величиной отягощений, средней скоростью и большим количеством повторений. Прирост максимальной силы мышц происходит эффективнее под влиянием упражнений с большой величиной сопротивления, маленькой скоростью движений и небольшим количеством повторений. Большие тренировочные нагрузки в плавании не следует вводить перед очередными соревнованиями за 5-7 дней и после их проведения первые 3-4 дня для улучшения условий восстановления.

При комплексных тренировках на суше нагрузки, в пределах данного комплекса, можно варьировать за счёт смены режима работы (сокращения или увеличения интервалов отдыха, изменения темпа движений, отягощений или количества повторений и т.д.) Причём сочетание работы и отдыха в каждом упражнении предлагается осуществлять в режиме 1-ой минуты.

Время, затраченное на выполнение упражнений и отдых, распределяется в соответствии с микроциклом. В установочном микроцикле – 40 секунд работы, 20 секунд отдыха. Во втягивающем – 50 секунд работы, 10 секунд отдыха. В ударном – 45 секунд работы, 15 секунд отдыха. В предсоревновательном – 30 секунд работы, 30 секунд отдыха. В период установочного мезоцикла, задача которого заложить фундамент общей подготовленности, направленность силовой подготовки имеет развивающий характер. В следующем за ним втягивающем мезоцикле, направленность силовой подготовки сохраняется, но нагрузка постепенно повышается. В третьем, ударном мезоцикле, главная цель которого создать фундамент для последующего роста результатов, решаются задачи выведения пловца на новый уровень силовой подготовленности. В последующих предсоревновательных периодах решаются задачи реализации накопленного силового потенциала в структуре соревновательного упражнения.

### Кроль на спине и на груди

#### 1-й комплекс

1. Разминка
2. Жим штанги лёжа от груди
3. Жим штанги стоя узким хватом из-за головы (трёхглавая плеча)
4. Тяга штанги в наклоне от пола к груди
5. Руками – имитация движений кролем на спине и на груди с отягощениями
6. Вис на перекладине – поднимание ног до касания перекладины ступнями
7. Лёжа на спине разводка рук с гантелями в стороны
8. Жим штанги стоя из-за головы (дельтовидная мышца)
9. Движения кролем на спине с использованием тренажёра Хюттеля
10. Подтягивание на перекладине
11. Приседания со штангой
12. Стоя, штанга за спиной, движение прямых рук вверх до упора
13. Стоя, штанга перед собой, сгибание и разгибание рук до уровня груди
14. Сгибание и разгибание кистей со штангой
15. Упражнения на гибкость суставов

#### 2-й комплекс

1. Разминка
2. Приседания со штангой
3. Жим штанги лёжа от груди
4. Разводка рук с отягощением в наклоне
5. Лёжа на спине движения полусогнутыми руками штанги из-за головы до уровня груди.
6. Руками – имитация движений кролем на спине и на груди с отягощением
7. Отжимание от пола
8. Вис на перекладине – поднимание ног до касания перекладины ступнями
9. Отжимание на скамье сидя (трёхглавая плеча)
10. Жим гантелей в наклоне (широчайшая спины)
11. Подтягивание на перекладине обратным узким хватом
12. Попеременное движение руками кролем на груди и на спине с использованием двух устройств Хюттеля
13. Сгибание и разгибание кистей со штангой
14. Жим штанги стоя узким хватом из-за головы (трёхглавая плеча)
15. Упражнения на гибкость суставов

### Брасс

#### 1-й комплекс

1. Жим штанги стоя от груди вверх
2. Приседания со штангой
3. Стоя, штанга перед собой, сгибание и разгибание рук
4. Лёжа на груди на лежаке подтягивание и удержание штанги
5. Выпрыгивание вверх с глубокого приседа на максимальную высоту
6. Поднимание гантелей перед собой до уровня груди
7. Вис на перекладине – поднимание ног до касания перекладины ступнями
8. Отжимания от пола
9. Руками – имитация движений брассом с отягощениями
10. Подтягивание на перекладине широким хватом
11. На скамье (лёжа на спине или на груди) поднимание ног с мячом, удержание мяча ногами.
12. Движение руками брассом с использованием тренажёра Хюттеля
13. Попеременное сгибание и разгибание стоя рук с гантелями
14. Упражнения на гибкость суставов

## **2-й комплекс**

1. Разминка
2. Жим штанги лёжа от груди
3. Жим штанги стоя от груди вверх
4. Многократные прыжки с места в длину
5. Жим штанги в наклоне от пола к груди
6. Руками – имитация движений брассом с отягощениями
7. Приседания со штангой
8. Движения руками брассом с использованием тренажёра Хюттеля
9. Подтягивание на перекладине обратным узким хватом
10. Лёжа на спине одновременное поднятие туловища и ног вверх
11. Выпрыгивание вверх на максимальную высоту
12. Тяга штанги стоя узким хватом к подбородку
13. Стоя, штанга на плечах, вставание на носочки
14. Стоя, штанга перед собой, сгибание и разгибание рук
15. Подтягивание на перекладине
16. Упражнения на гибкость суставов

## **Баттерфляй**

### **1-й комплекс**

1. Разминка
2. Подтягивание на перекладине широким хватом
3. Приседание со штангой
4. Поднимание туловища сидя на скамье (мышцы пресса)
5. Жим штанги лёжа от груди
6. Стоя, руки с гантелями вдоль тела, вращения плечами
7. Руками – имитация движений баттерфляем с отягощениями
8. Жим штанги из-за головы (дельтовидная мышца)
9. Вис на перекладине, шведской стенке – удержание ног углом
10. Разводка рук с гантелями в стороны в наклоне
11. Движения руками баттерфляем с использованием тренажёра Хюттеля
12. Стоя, наклоны со штангой на плечах
13. В положении лёжа поднятие штанги согнутыми руками, не отрывая локтей от мата, из-за головы до уровня груди
14. Лёжа на спине, одновременное поднятие туловища и ног вверх
15. Стоя, штанга перед собой, сгибание и разгибание рук
16. Круговые движения вперёд-назад прямых рук с отягощением
17. Жим штанги стоя узким хватом из-за головы (трёхглавая плеча)
18. Упражнения на гибкость суставов

### **2-й комплекс**

1. Разминка
2. Жим штанги лёжа от груди
3. Отжимание на скамье в положении сидя (трёхглавая плеча)
4. Лёжа на спине, одновременное поднятие туловища и ног вверх
5. Подтягивание на перекладине обратным узким хватом
6. Руками – имитация движений баттерфляем с отягощениями
7. Тяга штанги в наклоне от пола к груди
8. Стоя, штанга за спиной, поднятие прямых рук вверх до упора
9. Вис на шведской стенке, поднятие согнутых ног к груди
10. Тяга штанги стоя узким хватом к подбородку
11. Лёжа на бёдрах на лежаке, поднятие туловища
12. Лёжа на спине, поднятие туловища с поворотами
13. В положении лёжа поднятие штанги согнутыми руками, не отрывая локтей от мата, из-за головы до уровня груди

14. Приседания со штангой
15. Движения руками баттерфляем с использованием тренажёра Хюттеля
16. Подтягивание на перекладине
17. Жим штанги из-за головы (дельтовидная плеча)
18. Упражнения на гибкость суставов.

### **Специальная физическая подготовка в воде**

#### **Кроль на груди**

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

Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

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

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

То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

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

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

То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.

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

Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения.

Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.

Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

То же, но с движениями ног дельфином.

Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

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

Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.

Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### **Кроль на спине**

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

Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

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

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

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

То же с лопатками.

Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

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

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

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

Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

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.

Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

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

Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### **Брасс**

Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

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

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

Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя- тремя циклами движений брассом без наплыва.

Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

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

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

Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

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

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

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

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

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

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

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

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

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

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

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

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

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

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

### **Батгерфляй**

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

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

То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

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

Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.



Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары – сохранить новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

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

Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

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

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

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.

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

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

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

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

Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.

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

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

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

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

Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.

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

То же, но с касанием кистями бедер.

Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания дыханием через три цикла движений руками.

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

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

Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### **Старт с тумбочки и из воды**

Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.

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

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

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

Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

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.

Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.

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

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

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

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

Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

### **Повороты**

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

Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).

Выполнение поворота в обе стороны.

Два вращения с постановкой ног на стенку.

Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

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

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

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.

## **VI. Условия реализации Программы**

**6.1. Материально-технические условия** реализации Программы с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки.

Учреждение осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих программу спортивной подготовки, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой.

Учреждение для реализации программы предоставляет:

- бассейн 50м,
- бассейн 25м,

- бассейн 12м,
- спортивный зал сухого плавания,
- универсальный зал,
- тренажерный зал,
- сауна, раздевалки, душевые,
- медицинский кабинет.

## 6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивно подготовки

### Минимальное оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Спортивное оборудование</b>			
		штук	2 комплекта
1.	Дорожки разделительные	штук	5
2.	Наклонная скамейка с тележкой	штук	10
3.	Разделитель для плавательных бассейнов	штук	2
4.	Светодиодное информационное табло	штук	1
5.	Силовой блок к тренажёру максимальной нагрузки	штук	2
6.	Система для тренировки «Светолидер»	штук	20
7.	Стартовая тумбочка для плавательного бассейна SO5, регистрирующая время передачи эстафеты, время отрыва пловца и время реакции	штук	2
8.	Тренажер блочный (силовая башня)	штук	10
9.	Тренажёр гребной	штук	5
10.	Тренажер изокинетический («Мини-Джи» и «Био-кинетик»),	штук	1
11.	Тренажёр максимальной нагрузки, имитирующий состояние пловца	штук	1
12.	Тренажер многофункциональный	штук	15
13.	Тренажер пружинно-рычажной («Хюттель»)	штук	2
14.	Тренажер фрикционный («Экзерджени»)	штук	10
15.	Тумбы стартовые	штук	20
16.	Упор для старта на спине	штук	20
17.	Финишная (сенсорная) панель	штук	4
18.	Флажки разметочные (сигнальные) гирлянда	штук	5
19.	Штанга		
20.	Электронная система хронометража «ALGE-TIMING»		
<b>Спортивный инвентарь</b>			
1.	Акватренер с поясом	штук	30
2.	Гантели наборные	пар	30
3.	Гимнастические коврики	штук	30
4.	Доска для плавания	штук	30
5.	Дыхательная трубка (тренажер) для плавания	штук	30
6.	Ласты для плавания	штук	30
7.	Лопатки для плавания	штук	5
8.	Мяч ватерпольный	штук	30
9.	Мяч набивной	штук	30
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашки)	штук	30
11.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	30

12.	Резина для плавания. Диаметр 10-12 мм, длина 25 метров	штук	30
13.	Резина для плавания. Диаметр 10-12 мм, длина 50 метров	штук	30
14.	Шорты тормозные	штук	30
15.	Эспандер	штук	30
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Дорожка беговая	штук	10
3.	Доска информационная	штук	5
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Мат гимнастический	штук	15
6.	Перекладина	штук	4
7.	Робот-пылесос для бассейна	штук	3
8.	Свисток	штук	15
9.	Секундомер	штук	15
10.	Скамейки гимнастические	штук	6
11.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	10
12.	Стенка гимнастическая	штук	10
13.	Термометр для воды	штук	2
14.	Цифровая видеокамера	штук	2

В таблице определено минимальное количество спортивного инвентаря и спортивного оборудования для осуществления учебно-тренировочного процесса со спортсменами одной группы. Максимальное количество спортивного инвентаря и спортивного оборудования определяется из расчета количества спортсменов в группе и количества групп.

### 6.3. Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед. изм	расчетная единица	этапы спортивной подготовки							
				НП		УТЭ		ЭССМ		ЭВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации
1	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2	Гидрошорты стартовые (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6	Носки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

7	Очки для плавания	шт ук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
8	Плавки мужские	шт ук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
9	Полотенце	шт ук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Рюкзак спортивный	шт ук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
11	Футболка с коротким рукавом	шт ук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
12	Шапочка для плавания	шт ук	на обучающе гося	-	-	2	1	3	1	3	1

**6.4. Кадровые условия** реализации Программы с учётом подпункта 13.1 ФССП, уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения с учётом подпункта 13.2 ФССП:

Требования к кадровому составу организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный №68615).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании <17> привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования

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

#### **6.5. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер-преподаватель должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

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

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администраторов бассейна по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

- производить построение и перекличку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
- не допускать увеличения числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы.
- подавать докладную записку директору МКУДО «Малоярославецкая СШ» о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.
- тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий.
- при отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.
- тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход спортивной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
- выход спортсменов из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.
- тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.
- во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов:
- присутствие спортсменов в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.
- учебно-тренировочные группы тренируются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.
- ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При освоении ныряния разрешается нырять одновременно не более чем одному спортсмену на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
- тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести спортсмена из воды. Нельзя разрешать спортсменам толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

## **6.6. Информационно-методическое обеспечение Программы**

### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. N 239-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».

2. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030г., утверждённая распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021г №3894-р.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утверждённый приказом Минспорта России от 16.11.2022 №1004.

#### **Использованная литература**

1. Макаренко Л.П. Юный пловец. ФиС 1983 г.
2. Воронцов А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов
3. Воронцов А.Р., Чеботарева И.В., Соломатин Методические рекомендации. Госкомспорт СССР, ВНИИФК 1990 г.
4. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Советский спорт, Москва 2004 г.
5. Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК 1985 г.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. Москва ФиС 1983 г.
7. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. Москва ФиС 1976 г.
8. Булгаков Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва ФиС 1986 г.
9. Вайцеховский С.М., Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса. Москва ФиС 1985 г.
10. Плавание: Учебник для вузов. Под редакцией Булгаковой Н.Ж. Москва ФиС 2001 г.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденный приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 41
12. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утверждена Приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1284.

#### **Интернет-ресурсы**

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерства спорта Калужской области <https://pre.admoblkaluga.ru/sub/sport/>
3. Сайт Всероссийской Федерации плавания <http://russwimming.ru/>
4. Сайт Организации <https://www.xn----btbtckbikbcek6a.xn--plai/>
5. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru/>
6. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org>

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Этап начальной подготовки	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.



	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
	Учет соревновательной	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и

типы спортивных соревнований.						
<p>деятельности, самоанализ обучающегося</p> <p>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта</p> <p>Правила вида спорта</p> <p><b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b></p> <p>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта</p> <p>Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность</p> <p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>≈ 70/107</p> <p>≈ 60/106</p> <p>≈ 60/106</p> <p>≈ 60/106</p> <p>≈ 1200</p> <p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p>	<p>май</p> <p>сентябрь-апрель</p> <p>декабрь-май</p> <p>декабрь-май</p>	<p>Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p> <p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности</p> <p>Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.</p> <p>Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p> <p>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.</p> <p><b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</b></p> <p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.</p>	<p>май</p> <p>сентябрь-апрель</p> <p>декабрь-май</p> <p>декабрь-май</p>	<p>≈ 70/107</p> <p>≈ 60/106</p> <p>≈ 60/106</p> <p>≈ 60/106</p> <p>≈ 1200</p> <p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p>	<p>май</p> <p>сентябрь-апрель</p> <p>декабрь-май</p> <p>декабрь-май</p>
	<p>Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p> <p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности</p> <p>Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.</p> <p>Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p> <p>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.</p> <p><b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</b></p> <p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.</p>					
	<p>май</p>					
	<p>сентябрь-апрель</p>					
	<p>декабрь-май</p>					
	<p>декабрь-май</p>					
	<p>≈ 70/107</p> <p>≈ 60/106</p> <p>≈ 60/106</p> <p>≈ 60/106</p> <p>≈ 1200</p> <p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p> <p>≈ 200</p>					

				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.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника

деятельности, самоанализ обучающегося			обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий