Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по плаванию»

Бабичук Вадим Георгиевич

Подписан: Бабичук Вадим Георгиевич
DN: C=RU, S=Кемеровская область, L=Кемерово, T=Директор, O="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА КУЗБАССА ПО ПЛАВАНИЮ""", СНИЛС=04962704278, ИНН=421000045448, E=plavanie2011@mail.ru, G=Вадим Георгиевич, SN=Бабичук, CN=Бабичук Вадим Георгиевич
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024-07-23 10:55:55
Foxit PhantomPDF Версия: 10.0.0

Утверждаю
Директор ГБУ ДО
«СШОР Кузбасса по плаванию»
_____В.Г. Бабичук
«___» _____2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Возраст обучающихся: с 7 лет
Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки - 2 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года
Этап высшего спортивного мастерства- не ограничен

Авторы-составители:

Заместитель директора
Приходченко О.Д

Старший инструктор-методист
Бабинович С.В.

Инструктор-методист
Стрижак Н.Е.

г. Кемерово, 2023

Оглавление

I	**Общее положение**	**3**
II	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	**6**
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	9
2.2	Объем Программы	10
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	17
2.5	Календарный план воспитательной работы	28
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	33
2.7	План инструкторской и судейской практики	41
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	45
III	**Система контроля**	**53**
IV	**Рабочая программа по виду спорта «плавание»**	**63**
4.1	Характеристика вида спорта «плавание» и входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности	63
4.2	Структура учебно-тренировочного процесса	69
4.3	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	79
4.4	Средства и методы развития выносливости	82
4.5	Контроль уровня развития выносливости	92
4.6	Общая силовая подготовка	95
4.7	Средства и методы развития скоростных способностей	102
4.8	Средства и методы развития гибкости и координационных способностей	104
4.9	Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов.	109
4.10	Рекомендации по планированию спортивных результатов	123
4.11	Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	126
4.12	Система спортивного отбора и контроля	130
V	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	**136**
VI	**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	**136**
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	137
6.2	Кадровые условия реализации Программы	139
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	140

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «плавание», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом №1004 Минспорта России 16 ноября 2022 года (далее – ФССП). Зарегистрирован министерством юстиции РФ 16 декабря 2022 года № 71597.

Программа разработана ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по плаванию» (далее Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта от 20 декабря 2022 года № 1284, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
-Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и(или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и

подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч.1ст.84 Федерального закона №273-ФЗ).

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;

-формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- воспитание всесторонне развитых, активных граждан общества;

-укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;

-развитие интеллектуальных и нравственных способностей.

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

- **На этапе начальной подготовки на**:

укрепление здоровья;

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «плавание»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;

получение общих знаний об антидопинговых правилах и соблюдение их;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- **На учебно-тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;

изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;

изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

изучение антидопинговых правил;

соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

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

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

получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

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

приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;

овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

закрепление и углубление знания антидопинговых правил;

соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

демонстрирование высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

демонстрация результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

получение уровня спортивной квалификации (спортивное звание), необходимого для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

- На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;

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

выполнение плана индивидуальной подготовки;

знание и соблюдение антидопинговых правил, не иметь нарушений таких правил;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

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

достижение результатов, соответствующих присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнение норм и требований, необходимых для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

демонстрация высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Программу можно рассматривать, как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Умение плавать играет важную роль в жизни человека с давних времен.

Первое изображение пловца на наскальных рисунках датируется IV веком нашей эры. И в те времена и сейчас умение плавать спасало человеку жизнь, помогало добывать пищу. Этот навык сохраняется на всю жизнь и имеет большое прикладное значение для многих профессий. Особенность плавания состоит в том, что тело пловца находится в необычной среде и в несвойственном для человека горизонтальном способе передвижения. На всех этапах обучения, особенно в глубоководном бассейне требуется непрерывный контроль со стороны тренера-преподавателя при проведении занятий, во избежание несчастного случая.

Плавание - это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь за наименьшее время. Независимо от вида плавания, под водой пловцу разрешается проплыть не более 15 метров (на старте и после поворота).

Плавание, один из наиболее массовых и популярных видов спорта с богатейшей историей, множеством выдающихся спортсменов и талантливых, тренеров. Современное плавание включает в себя такие способы, как: вольный стиль (кроль), брасс, баттерфляй (дельфин), кроль на спине, комплексное плавание и отличается высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией на международной арене большого количества одаренных пловцов из многих стран мира. Плавание является вторым видом спорта после легкой атлетики по количеству разыгрываемых медалей.

Цель - массовое обучение плаванию, как жизненно необходимому навыку, дальнейшее совершенствование в спортивном плавании для формирования спортивного резерва сборных команд по плаванию.

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта **«плавание»** - 0070001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины																					
	Бассейн 50 м											Бассейн 25 м										
Вольный стиль 50 м	0	0	7	0	0	1	1	6	1	1	Я	0	0	7	0	2	7	1	8	1	1	Я
Вольный стиль 100 м	0	0	7	0	0	2	1	6	1	1	Я	0	0	7	0	2	8	1	8	1	1	Я
Вольный стиль 200м	0	0	7	0	0	3	1	6	1	1	Я	0	0	7	0	6	1	1	8	1	1	Я
Вольный стиль 400м	0	0	7	0	0	4	1	6	1	1	Я	0	0	7	0	3	0	1	8	1	1	Я
Вольный стиль 800 м	0	0	7	0	0	5	1	6	1	1	Я	0	0	7	0	3	1	1	8	1	1	Я
Вольный стиль 1500 м	0	0	7	0	0	6	1	6	1	1	Я	0	0	7	0	3	2	1	8	1	1	Я
На спине 50 м	0	0	7	0	0	7	1	8	1	1	Я	0	0	7	0	3	3	1	8	1	1	Я
На спине 100м	0	0	7	0	0	8	1	6	1	1	Я	0	0	7	0	3	4	1	8	1	1	Я
На спине 200 м	0	0	7	0	0	5	1	6	1	1	Я	0	0	7	0	3	5	1	8	1	1	Я
Баттерфляй 50 м	0	0	7	0	1	3	1	8	1	1	Я	0	0	7	0	3	6	1	8	1	1	Я
Баттерфляй 100 м	0	0	7	0	1	4	1	6	1	1	Я	0	0	7	0	3	7	1	8	1	1	Я
Баттерфляй 200 м	0	0	7	0	1	5	1	6	1	1	Я	0	0	7	0	3	8	1	8	1	1	Я
Брасс 50 м	0	0	7	0	1	0	1	8	1	1	Я	0	0	7	0	3	9	1	8	1	1	Я
Брасс 100 м	0	0	7	0	1	1	1	6	1	1	Я	0	0	7	0	4	0	1	8	1	1	Я
Брасс 200 м	0	0	7	0	1	2	1	6	1	1	Я	0	0	7	0	4	1	1	8	1	1	Я

Комплексное плавание 100 м												0	0	7	0	1	6	1	8	1	1	Я
Комплексное плавание 200 м	0	0	7	0	1	7	1	6	1	1	Я	0	0	7	0	4	2	1	8	1	1	Я
Комплексное плавание 400 м	0	0	7	0	1	8	1	6	1	1	Я	0	0	7	0	4	3	1	8	1	1	Я
Эстафета 4х100 м вольный стиль	0	0	7	0	1	9	1	6	1	1	Я	0	0	7	0	4	4	1	8	1	1	Я
Эстафета 4х200 м вольный стиль	0	0	7	0	2	0	1	6	1	1	Я	0	0	7	0	4	5	1	8	1	1	Я
Эстафета 4х50 м баттерфляй	0	0	7	0	5	1	1	8	1	1	Н											
Эстафета 4х50 м брасс	0	0	7	0	5	0	1	8	1	1	Н											
Эстафета 4х50 м вольный стиль	0	0	7	0	4	8	1	8	1	1	Н	0	0	7	0	4	7	1	8	1	1	Л
Эстафета 4х50 м комбинированная												0	0	7	0	2	6	1	8	1	1	Я
Эстафета 4х50 м на спине	0	0	7	0	4	9	1	8	1	1	Н											
Эстафета 4х100 м комбинированная	0	0	7	0	2	1	1	6	1	1	Я	0	0	7	0	4	6	1	8	1	1	Я
Эстафета 4х50 м вольный стиль смешанная												0	0	7	0	2	9	1	8	1	1	Л
Эстафета 4х50 м комбинированная смешанная												0	0	7	0	5	4	1	8	1	1	Л
Эстафета 4х100 м вольный стиль смешанная	0	0	7	0	5	5	1	8	1	1	Я											
Эстафета 4х100 м комбинированная смешанная	0	0	7	0	5	6	1	8	1	1	Я											
Эстафета 4х200 м вольный стиль смешанная	0	0	7	0	5	7	1	8	1	1	Н											

Примечание:
Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин обозначает пол и возрастную категорию:
Н- юноши, девушки;
Л- мужчины, женщины;
Я-все категории.

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.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	2	7	15	Выполнение нормативов ОФП и СФП Третий юношеский разряд Второй юношеский разряд
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	3	9	12	Первый юношеский разряд Третий спортивный разряд Второй спортивный разряд
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	2	9	12	Первый спортивный разряд Выполнение КМС
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 не ограничивается, при условии вхождения в список кандидатов в сборную команду субъекта	12	7	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	МС

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:
1) Этап начальной подготовки (далее-НП);
2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТ);
3) Этап совершенствования спортивного мастерства (далее-ССМ);
4) Этап высшего спортивного мастерства (далее –ВСМ).

При комплектовании учебно- тренировочных групп в Учреждении

1. Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «плавание» и этапам спортивной подготовки, с учетом:

-возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

-выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовки;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося; (пп.4.1. Приказа № 634)

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «плавание» (п.36 и п.42 Приказа № 1144н).

2.Возможен перевод обучающихся из других Организаций (пп.4.2 Приказа № 634).

3. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице (пп.4.3 Приказа № 634).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В период подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п.46 Приказа № 999).

Учебно-тренировочный год в учреждении начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Утверждение контингента обучающихся производится приказом директора учреждения ежегодно до 10 октября. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается индивидуально.

Недельный режим учебно-тренировочных занятий является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Обще-годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными часами, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Учебно-тренировочные занятия проводить одновременно (при необходимости) с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп возможно при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения пропускной способности спортивного сооружения;
-обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой), которая формируется с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

- групповые учебно-тренировочные занятия проводятся под руководством тренера-преподавателя, зависят от наполняемости групп и этапа подготовки обучающихся;

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;

- смешанное обучение — образовательный подход, который совмещает обучение с участием тренера-преподавателя (лицом к лицу) и онлайн-обучение. Смешанное обучение предполагает элементы самостоятельного контроля обучающимся учебно-тренировочного процесса, времени, места и темпа обучения, а также интеграцию опыта обучения с тренером-преподавателем и онлайн

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (пп.15.2 главы VI ФССП по плаванию).

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. (п.3.6.СП-2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп. 3.7 Приказ 634).

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (пп.3.8 Приказ № 634).

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (п.19 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п.39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице.

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-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5- кратного численного состава команды (указывается с учетом пп.3.5 Приказа № 634).

Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования-состязания среди спортсменов или команд спортсменов, или команд спортсменов по плаванию в целях выявления лучшего участника состязания, проводимые по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п.18 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;

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

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (п.4 главы III ФССП по плаванию).

-наличие действующего сертификата РУСАДА.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (п.5 главы III ФССП по плаванию).
Объем соревновательной деятельности указа в таблице.

Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией плавания, правилами, соответствующими виду спорта «плавание», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п.7 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (пп. 15.3 главы VI ФССП по плаванию).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-0тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (пп.3.4 Приказа № 634).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебный план, составлен с учетом изложенных выше задач и рассчитан на 52 недели занятий. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планом спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (пп.15.1 главы VI ФССП по плаванию).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.
-учет особенностей подготовки обучающихся по виду спорта «плавание».

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15		12		7	4
1.	Общая физическая подготовка	134-177	172-212	268-313	266-299	208-287	138-183
2.	Специальная физическая подготовка	48-64	71-117	195-204	250-280	416-582	524-701
3.	Техническая подготовка	43-56	48-88	112-132	150-164	187-268	225-299
4.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-9	13-22	83-93	125-174	174-232
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7-12	12-28	18-29	50-54	42-58	62-83
6.	Судейская практика и инструкторская практика	-	-	6-14	16-18	20-29	25-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные, мероприятия тестирование и контроль	2-3	3-14	12-14	17-28	42-58	100-133
Общее количество часов в год		234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248- 1664

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся (пп.3.1. Приказа № 634).

2. Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (пп.3.2 Приказа № 634).

3. Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

-ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестация;

-ежеквартальное, позволяющее планировать работу по проведению индивидуальных учебно- тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

-ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия (пп.3.3 Приказа № 634).

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

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

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

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСЧЕТА ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(этап 1-го года обучения при недельной нагрузке 4, 5 часа)

Содержание занятий	**Месяцы учебного года**												
	Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.	Янв	Февр.	Март.	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
Общая физическая подготовка	12	12	11	9	9	8	9	10	10	14	16	14	**134**
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	5	5	5	5	4	3	2	3	**48**
Техническая подготовка	3	4	3	4	4	4	5	4	4	3	2	3	**43**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1		1	1	1	1		1	1				**7**

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль									1		0.5	0.5	**2**
Всего часов:	20	20	19	18	19	18	19	20	20	20	20,5	20,5	**234**

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСЧЕТА ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(этап 1-го года обучения при недельной нагрузке 6 часов)

Содержание занятий	**Месяцы учебного года**												
	Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.	Янв	Февр.	Март.	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
Общая физическая подготовка	15	14	15	14	14	14	15	14	15	14	16	17	**177**
Специальная физическая подготовка	5	6	5	6	5	5	6	6	5	5	5	5	**64**
Техническая подготовка	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	**56**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль										1	1	1	**3**
Всего часов:	26	26	25	26	25	24	27	26	26	26	27	28	**312**

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСЧЕТА ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(этап свыше года обучения при недельной нагрузке 6 часов)

Содержание занятий	**Месяцы учебного года**												
	Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.	Янв	Февр.	Март.	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	16	16	**172**

Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	**71**
Техническая подготовка	4	4	4	3	5	4	5	4	3	4	4	4	**48**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
Участие в спортивных соревнованиях				3					3				**6**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль										1	1	1	**3**
Всего часов:	25	25	25	27	26	25	26	25	27	26	27	28	**312**

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСЧЕТА ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(этап свыше года обучения при недельной нагрузке 9 часов)

Содержание занятий	**Месяцы учебного года**												
	Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.	Янв	Февр.	Март.	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
Общая физическая подготовка	18	17	18	17	18	18	17	17	17	17	19	19	**212**
Специальная физическая подготовка	10	10	11	10	10	10	10	10	10	10	7	9	**117**
Техническая подготовка	7	7	8	7	8	7	8	7	7	8	7	7	**88**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	**28**
Участие в спортивных соревнованиях		2		2		1	1	1	2				**9**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1			1	2	1	1	2	1	2		3	**14**
Всего часов:	40	39	39	39	40	39	39	39	39	39	36	40	**468**

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСЧЕТА ЧАСОВ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
(учебно-тренировочный этап до 3-х лет при недельной нагрузке 12 часов)

Содержание занятий	**Месяцы учебного года**												
	Сент.	Окт.	Нояб	Декаб.	Янв	Февр.	Март.	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
Общая физическая подготовка	23	22	22	21	19	19	20	21	23	25	27	26	**268**
Специальная физическая подготовка	16	16	16	17	18	18	18	17	16	15	13	15	**195**
Техническая подготовка	9	10	10	10	10	10	10	9	9	9	7	9	**112**
Участие в соревнованиях		1	2	2		2	1	2	2	1			**13**
Тактическая, теоретическая. Психологическая подготовка	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	**18**
Инструкторская и судейская практика			1	1			1		2	1			**6**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1		1	1			2		1	2	2	**12**
Всего часов:	52	52	53	53	50	51	51	52	53	53	50	54	**624**

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСЧЕТА ЧАСОВ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
(учебно-тренировочный этап до 3 - х лет при недельной нагрузке 14 часов)

Содержание занятий	**Месяцы учебного года**												
	Сент.	**Окт.**	**Нояб.**	**Декаб.**	**Янв.**	**Февр.**	**Март.**	**Апр.**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Авг.**	**Всего**
Общая физическая подготовка	26	26	26	25	25	24	25	25	26	27	30	28	**313**
Специальная физическая подготовка	17	17	18	18	18	18	18	17	17	16	14	16	**204**

Техническая подготовка	12	11	11	11	11	12	11	11	11	11	9	11	**132**
Участие в соревнованиях		1	2	4	2	2	3	3	4	1			**22**
Тактическая, теоретическая. Психологическая подготовка	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	**29**
Инструкторская и судейская практика		2	2	3		1	2	1	3				**14**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1			1	2	1	1	2	1	2		3	**14**
Всего часов:	60	60	61	64	60	60	62	61	64	59	57	60	**728**

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСЧЕТА ЧАСОВ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
(учебно-тренировочный этап свыше 3х лет обучения при недельной нагрузке 16 часов)

Содержание занятий	**Месяцы учебного года**												
	Сент.	**Окт.**	**Нояб.**	**Декаб.**	**Янв.**	**Февр.**	**Март.**	**Апр.**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Авг.**	**Всего**
Общая физическая подготовка	22	22	22	22	21	21	22	22	22	23	24	23	**266**
Специальная физическая подготовка	22	21	21	21	21	22	21	21	21	20	18	21	**250**
Техническая подготовка	14	13	13	12	12	12	12	12	13	13	10	14	**150**
Участие в соревнованиях	2	6	8	10	10	10	12	10	10	5			**83**
Тактическая, теоретическая. Психологическая подготовка	6	4	4	4	5	4	3	5	4	4	4	3	**50**
Инструкторская и судейская практика		2	2	2	1	1	2	2	1	2		1	**16**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2			1				1	3	4	3	**17**

Всего часов:	69	70	70	71	71	70	72	72	72	70	60	65	**832**

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСЧЕТА ЧАСОВ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
(учебно-тренировочный этап свыше 3х лет обучения при недельной нагрузке 18 часов)

Содержание занятий	**Месяцы учебного года**												
	Сент	**Окт.**	**Нояб.**	**Декаб.**	**Янв.**	**Февр.**	**Март.**	**Апр.**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Авг.**	**Всего**
Общая физическая подготовка	25	25	20	14	36	15	22	18	28	30	24	42	**299**
Специальная физическая подготовка	26	23	24	23	22	23	22	23	25	25	19	25	**280**
Техническая подготовка	15	14	14	15	13	13	13	13	14	14	11	15	**164**
Участие в соревнованиях	2	6	10	12	10	12	14	12	10	5			**93**
Тактическая, теоретическая. Психологическая подготовка	6	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	**54**
Инструкторская и судейская практика		3	2	3	1	1	2	3	1	1		1	**18**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	2	3	2	3	1	1	3	3	3	**28**
Всего часов:	77	78	76	73	90	70	80	75	84	82	61	90	**936**

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСЧЕТА ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(при недельной нагрузке 20 часов)

Содержание занятий	**Месяцы учебного года**												
	Сент	**Окт.**	**Нояб.**	**Декаб**	**Янв.**	**Февр.**	**Март**	**Апр.**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Авг.**	**Всего**
Общая физическая подготовка	17	17	17	16	16	16	16	16	16	18	23	20	**208**

Специальная физическая подготовка	35	35	35	35	36	36	36	35	35	34	30	34	**416**
Техническая подготовка	16	16	15	15	15	16	15	16	16	16	15	16	**187**
Участие в соревнованиях	5	10	12	14	12	12	14	15	14	12	5		**125**
Тактическая, теоретическая. Психологическая подготовка	6	5	5	2	2	2	2	3	2	3	5	5	**42**
Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	1	2	2		2	2		4	**20**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	2	1	2	4	2	2	2	2	2	8	8	**42**
Всего часов:	87	87	87	86	86	86	87	87	87	87	86	87	**1040**

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСЧЕТА ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

(при недельной нагрузке 28 часов)

Содержание занятий	**Месяцы учебного года**												
	Сент	**Окт.**	**Нояб.**	**Декаб**	**Янв.**	**Февр.**	**Март.**	**Апр.**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Авг.**	**Всего**
Общая физическая подготовка	25	24	24	23	21	21	22	23	25	26	24	29	**287**
Специальная физическая подготовка	49	49	49	49	50	50	50	49	49	49	40	49	**582**
Техническая подготовка	23	22	22	21	19	19	20	21	23	25	27	26	**268**
Участие в соревнованиях	7	14	18	22	14	20	22	24	16	12	5		**174**
Тактическая, теоретическая. Психологическая подготовка	5	5	4	5	6	5	5	5	5	5	4	4	**58**
Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	2	3	3		3	3		4	**29**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	4	2	8	5	5	5	2	5	4	8	**58**

Всего часов:	116	122	124	125	120	123	127	127	123	125	104	120	**1456**

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСЧЕТА ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

(при недельной нагрузке 24 часов)

Содержание занятий	**Месяцы учебного года**												
	Сент.	**Окт.**	**Нояб.**	**Декаб**	**Янв.**	**Февр.**	**Март**	**Апр.**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Авг.**	**Всего**
Общая физическая подготовка	12	11	11	11	11	11	10	10	11	11	15	14	**138**
Специальная физическая подготовка	44	44	44	44	45	45	45	44	43	43	40	43	**524**
Техническая подготовка	20	19	18	18	18	18	18	17	18	19	21	21	**225**
Участие в соревнованиях	8	12	16	20	18	16	20	20	18	16	10		**174**
Тактическая, теоретическая. Психологическая подготовка	8	6	4	3	4	4	4	5	4	4	6	10	**62**
Инструкторская и судейская практика		2	3	3	2	2	3	3	3	2		2	**25**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	10	8	7	7	8	6	6	8	8	10	10	**100**
Всего часов:	104	104	104	106	105	104	106	105	105	103	102	100	**1248**

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСЧЕТА ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

(при недельной нагрузке 32 часа)

Содержание занятий	**Месяцы учебного года**												
	Сент.	**Окт.**	**Нояб.**	**Декаб**	**Янв.**	**Февр.**	**Март**	**Апр.**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Авг.**	**Всего**
Общая физическая подготовка	19	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	15	**183**
Специальная физическая подготовка	61	60	60	60	60	60	60	60	59	58	42	61	**701**

Техническая подготовка	29	25	20	14	36	15	22	18	28	30	24	38	**299**
Участие в соревнованиях	8	19	26	28	20	22	25	25	23	21	15		**232**
Тактическая, теоретическая. Психологическая подготовка	5	6	6	8	6	10	10	10	8	5	4	5	**83**
Инструкторская и судейская практика	2	3	4	4	2	4	4	4	4	2			**33**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	11	11	11	12	11	11	11	11	11	9	12	**133**
Всего часов:	136	139	142	140	151	137	147	143	148	142	108	131	**1664**

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретения им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п.25 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа предусматривает следующие основные направления:

1. Идейно- политическое воспитание.

Лекции о международном положении, беседы о внутриполитической жизни в нашей стране. Встречи с ветеранами Отечественной Войны и спорта.

2. Трудовое воспитание.

Подготовка мест тренировочных занятий, организация дежурств в бассейне и спортивных залах, уборка территории.

3. Нравственное воспитание.

Беседа о дисциплине и трудолюбии в учебе, труде, спорте, о любви к Родине, о дружбе между спортсменами, о бережном отношении к общественным материальным ценностям, о скромности, честности, справедливости. Встречи с известными спортсменами. Посещение театров, музеев, выставок. Беседы, диспуты, конференции.

4.Культурно-массовая работа.

5.Связь с общеобразовательной школой.

6.Связь с родителями.

В процессе воспитательной работы используются следующие формы:

- массовые (с участием всех спортивных групп).
- групповые (с участием одной спортивной группы).
- индивидуальные (с отдельными спортсменами)

Конкретными формами воспитательной работы являются:

- беседы на этические, нравственные, спортивные темы;
- встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, героями труда, известными спортсменами;
- посещение выставок, музеев, театров;
- экскурсии, турпоходы.

Воспитательная работа начинается с формирования детского спортивного коллектива, постановки единых целей, задач, перспектив.

Тренер-преподаватель следит за психологической подготовкой спортсмена:

- получение информации об уровне тренированности пловца и особенностях его состояния на данном этапе подготовки;
- сведения о предстоящих соревнований и основных конкурентах;
- определение цели выступления, состояние программы действий в предстоящих соревнованиях;
- стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с постановленной целью;
- воспитание уверенности в решении поставленных задач.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «плавание» и терминологии, принятой в этом виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	В течение года

		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; -Понятие о гигиене и санитарии. Профилактика специфических заболеваний пловцов.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:	В течение года

		- 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); - роль питания в жизнедеятельности спортсмена.	
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения	В течение года

	соревнованиях и иных мероприятиях)	на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
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
4.2.	Участие в конкурсах, посвященных знаменательным датам и событиям.	Формирование знаний об исторических событиях страны и родного края.	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использования или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечень субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (ч.1 ст.26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч.2 ст.26 Федерального закона № 329-ФЗ).

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, в соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Учреждение, осуществляет спортивную подготовку, реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводит с обучающимися, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомит лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду спорта «плавание».

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей 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 внесоревновательном период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	**Вид программы**	**Тема**	**Ответственный за проведение мероприятия**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятия**
					Пример программы мероприятия (приложение **№1**)

Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	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
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение **№2**)
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА**	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1]		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательн ый курс: https://newrusada.tr iago nal.net
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирова ния антидопинго вой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение **№2**). Собрания можно «проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения **№3** и **№4**). Обязательное предоставление краткого описательного отчета независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинг овых правил», «Роль	**Ответствен ный за антидопинг овое обеспечение в регионе**	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

		тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	**РУСАДА**		

Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение **№1**) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА[2]		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА**	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	**Ответственны й за антидопинговое обеспечение в регионе** **РУСАДА**	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №**2**). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение **№5** и **№6**). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

[2] Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Этап высшего спортивного мастерства	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	**Ответственны й 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 организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский

комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. План Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе (п.41 и Приказа № 999).

Одной из задач учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя и участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки по плаванию;
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов;
4. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;
5. Овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря;
6. Приобрести опыт организации и судейства соревнований по плаванию.

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

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении упражнений;
- уметь провести тренировочное занятие в младших группах под

наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту, каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение о проведении первенства школы по плаванию;
-участвовать в судействе внутришкольных соревнований совместно с тренером-преподавателем;
-судейство (самостоятельно). - официальных соревнований муниципального уровня;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести занятие в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении упражнения обучающимся в группе;
- провести учебно-тренировочное в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку группы к соревнованиям;
-уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы по плаванию;
- участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем;
- судейство (самостоятельно). - официальных соревнований муниципального уровня;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Квалификационные категории спортивных судей присваиваются в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Изучение терминологии, принятой в спортивном плавании и команд, для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Ознакомление с методом построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Ознакомление с правилами соревнований по плаванию ФИНА Ознакомление с действующей таблицей ЕВСК на текущий год. Сроки присвоения и подтверждения спортивных разрядов.
	Практические занятия	В течение года	Самостоятельное проведения учебно-тренировочного занятия: -подготовка мест занятия, - подготовка необходимого инвентаря и оборудования.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Судейская практика:		
	Теоретические знания	В течение года	Изучения правил соревнований по плаванию и применение их в соревнованиях. Изучение должностных обязанностей судей.
			Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Необходимо постепенное

	Практические знания	В течение года	приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «Юный спортивный судья».
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические знания	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта «плавание», умение решать сложные ситуативные вопросы

	Практические знания	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, именные заявки на участие в соревнованиях, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (указывается по этапам и годам спортивной подготовки)

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществление восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (п.42 Приказа № 999).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

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

1. *Врачебный контроль* служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Углубленное медицинское обследование спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень

состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья:
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся:
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

2. *Психологический контроль* – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном учебно-тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера-преподавателя и под руководством тренера-преподавателя. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех обучающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

3. *Биохимический контроль* в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

В годичном учебно-тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;

3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;

4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

Применение восстановительных средств

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального

напряжения и т. д.. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН РФ, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиваться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачами и осуществляются под их наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Восстановление организма спортсмена – неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. В целях более быстрого восстановления организма после нагрузок применяются различные средства и методы.

При недовосстановлении, как правило, снижается работоспособность, быстрота и сила мышечных сокращений, ухудшается координация движений.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляет вялость, апатию, раздражительность.

Объективно возможны изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата.

Самым главным и естественным фактором восстановления организма является рациональное и полноценное питание. Питание пловца должно удовлетворять следующим требованиям: полноценности, сбалансированности и достаточной калорийности. Под полноценностью подразумевается содержание в рационе питания всех жизненно необходимых для организма компонентов должного белка, жира, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды.

Физиологические нормы потребности юных спортсменов /13-17 лет/ в питательных веществах (в сутки в граммах) следующие: белки 110-140 г., из них ½ животные белки, ½ растительные; жиры 100 г, из них 70 г животные, 30 г растительные; углеводы 500 г. Для пловцов 18 лет и старше потребность в питательных веществах должно быть больше.

В связи с высоким содержанием в крови холестерина, необходимо в суточном рационе питания иметь около 30-40 г. растительного масла, которое содержит ненасыщенные, жирные кислоты, снижающие уровень холестерина в крови и благотворно влияющие на функции печени.

Для обучающихся в спортивных школах рекомендуется четырехразовое питание. Рекомендуется увеличенное содержание в рационе мясных и молочных

продуктов, особенно сухого обезжиренного молока, овощей и снижение количества зерновых, крупяно -бобовых продуктов и сахара.

Повышение работоспособности спортсмена способствует рациональное распределение по времени сна, отдыха, тренировок, учебы.

Повышению работоспособности способствуют педагогические средства восстановления, к которым следует отнести прежде всего рациональное распределение учебно-тренировочных нагрузок в недельных циклах, т.е. вариативность их; чередование больших, средних и малых нагрузок.

В учебно-тренировочном процессе необходимо применять переключение с одного вида упражнений на другой. Например, упражнения с акцентом на нижние конечности, чередовать с упражнениями на верхние конечности или на мышцы спины. Упражнения, выполняемые быстро должны чередоваться с более медленным темпом. Чередовать упражнения координационно-сложные с более простыми.

При больших учебно-тренировочных нагрузках у ряда пловцов могут возникнуть невротические состояния. Для купирования которых необходимо снизить нагрузку, рекомендовать прием хвойных ванн. На ночь теплый душ и легкий массаж спины, поясницы и стоп. В ряде случаев показано медикаментозное лечение.

Весьма эффективны для восстановления организма различные души: циркулярный, веерный, душ Шарко.

В целях повышения работоспособности необходимо использовать целебные свойства природы: воздуха, света, леса, поля, гор.

Особенно полезны в целях восстановления и отдыха пребывание в горах: во-первых, недостаток кислорода на высоте обладает тренирующим эффектом, во-вторых ландшафт с красивым очертанием гор вместе с тишиной благотворно влияют на нервную систему человека.

Физиотерапия. Некоторые физиотерапевтические процедуры можно весьма эффективно использовать в целях восстановления. Для этой цели используют световые, тепловые процедуры, применяя различные лампы накаливания. Воздействуя светом и теплом на определенные участки тела, улучшается кровообращение и кровоснабжение данных областей. Локальное тепло на утомленные после тренировок мышцы благоприятно влияет на восстановление работоспособности. Кроме того, для этих целей можно применять различные виды электротоков – ультракороткие, длинноволновые, гальванические, ультразвук, ионофорез с калием, бромом и некоторыми другими элементами, физиотерапевтические процедуры применяются только по показаниям врача.

Массаж – весьма эффективное средство восстановления, его можно делать с помощью массажиста или самостоятельно. Очень хороший эффект дают вибромассаж, гидромассаж. Общий массаж рекомендуется не чаще двух раз в неделю. Местный, локальный можно ежедневно.

Одним из очень ценных восстановительных средств является прием сауны. Сауна бывает суховоздушная и парная, потоотделение более интенсивное происходит в парной сауне. Однако суховоздушная сауна переносится легче. Пребывание в бане повышает обмен веществ, улучшает кровоснабжение кожных покровов, мышц, способствует выведению из организма шлаков, воды, солей. После приема сауны активизируется анаболические процессы. Злоупотреблять парной нельзя. Сауной можно пользоваться не чаще одного, реже двух раз в неделю.

Специализированные пищевые средства восстановления.

К ним относятся смеси аминокислот, гидролизата белков с добавлением углеводов, минеральных веществ и витаминов.

Эффективны различные виды протеинов, которые в своем составе имеют, кроме определенного набора аминокислот, в том числе незаменимых, углеводы, микро и макроэлементы, витамины. Эти препараты обладают большой биологической ценностью. Однако они, конечно, не могут заменить обычные продукты питания. Протеины, «хи-протеины», «старк-протеины», «суперпротеины» и другие подобные средства надо применять как дополнительные средства восстановления.

Необходимо для восстановления организма и нормализации обмена веществ применять поливитамины.

Полезно применять растворы в сахарном сиропе или в глюкозе различных солей. Наиболее часто применяются растворы хлористого калия, хлористого кальция, калиевые и магниевые соли аспарагиновой кислоты, фосфорнокислый калий и др. Ценны для пополнения энергетических ресурсов организма сахар и глюкоза.

Фармакологические средства.

В ряде случаев в целях восстановления организма необходимо применять различные фармакологические средства: оротат калия, метилурацил, панангин и др.

Реабилитация организма спортсмена после больших тренировочных нагрузок очень сложная и комплексная задача и она должна решаться применением различных методов и средств. Главные же методы – педагогические – регуляция учебно-тренировочной нагрузки с учетом реагирования на нее спортсмена, а также организация рационального питания и применение естественных средств восстановления.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установленный приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (п. 36 Приказа №1144н).

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

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:

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.

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. 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.

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 (п.12 примерной программы по виду спорта «плавание»).

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (п.5 Приказа № 634).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (п.5 Приказа № 634).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации) (п.3.2 ст.84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Итоговая аттестация Программой в Учреждении не предусмотрена.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, влияние физических качеств и телосложения на результативность, а также особенности вида спорта «Плавание» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (п.2 главы II ФССП по виду спорта «Плавание»).

Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «плавание»:

Набор на начальный этап спортивной подготовки, сдача ОФП и СФП (техника плавания)

Отбор спортсменов начиная с начального этапа спортивной подготовки второго года обучения проводится по следующим критериям:

- сдача нормативов по общей физической и специальной подготовке,
- выполнение в течение предыдущего учебно-тренировочного года норм и требований ЕВСК для присвоения спортивного разряда,
- участие в течение предыдущего учебно-тренировочного года в необходимом количестве соревнований (занятые места также учитываются).

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		выполнение юношеского спорт. разряда	
2.2.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	
3.Уровень спортивной квалификации						

Период обучения на этапе спортивной подготовки НП св. года Плавание: 100 м комплексное плавание на технику (25м баттерфляй +25м на спине + 25м брасс + 25м кроль на груди)	Без разряда	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд» на избранной дистанции

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до 3-х лет		Норматив св. 3-х лет	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			5.50	6.20	5.20	5.50
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более		не более	
			13	7	17	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье +7(от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+7	+8
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,3	9,5	8,9	9,3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	165	150
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			4,0	3,5	4,5	4,0
2.2.			не менее		не менее	

	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	3		5	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее		не менее	
			7,0	8,0	8,0	9,0
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Плавание: 200 м комплексное плавание на технику. Старты, повороты (зачет/незачет)		Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,		Спортивные разряды – «первый спортивный разряд», выполнение КМС	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на	количество	не менее	

	высокой перекладине	раз	8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины

1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

Сдача контрольно-переводных нормативов – это объективная оценка уровня освоения обучающимися программы спортивной подготовки, соотнесение этого уровня с требованиями к уровню подготовки обучающихся, определенных в программе соответствующей направленности и года обучения.

Задачи:

- анализ полноты реализации программы спортивной подготовки;

- выявление степени сформированности практических умений и навыков, обучающихся в избранном виде спорта или направленности;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы спортивной подготовки;

- внесение необходимых коррективов в содержание и методику тренерско-преподавательской деятельности.

Сдача контрольно-переводных нормативов обучающимися Учреждения проводится 1-2 раза в год.

Сдача контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке проводится в один или два дня, а также могут быть разделены на два экзамена и проводится в разные сроки. Сроки и форма проведения контрольно-переводных нормативов устанавливаются на тренерском совете, исходя из учебно-тренировочного плана, годового календарного плана-графика.

Сдача контрольно-переводных нормативов основывается на индивидуальном подходе к каждому спортсмену. При сдаче учитывается динамика развития, обучающегося за весь период подготовки по программе спортивной подготовки.

Критерии оценки уровня подготовки обучающихся:

- соответствие уровня развития практических умений и навыков, обучающихся программным требованиям,

- качество выполнения практического задания,

- выполнения спортивных разрядов,

- результаты выступлений на соревнованиях различного уровня;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

Оценка, оформление и анализ результатов сдачи контрольно-переводных нормативов

1. Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов фиксируются в протоколах сдачи контрольных нормативов, которые являются отчетными документами и хранятся в Учреждении.

2. В протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, напротив фамилии каждого обучающегося указывается достигнутый результат (количество раз, метры, секунды и т.д.). В последней колонке фиксируется общая оценка сдачи нормативов по системе «зачет-незачет», где «зачет» - более 80% соответствия достигнутых результатов нормативам, приведенным в таблицах для этапов спортивной подготовки по плаванию (приложение к данной программе спортивной подготовки по плаванию).

3. Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов обучающимися анализируются и рассматриваются на тренерском совете Учреждения.

4. Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов обучающимися являются основанием для перевода обучающихся на следующий год спортивной подготовки или решения вопроса о повторном прохождении этапа спортивной подготовки.

Обучающимся, закончившим спортивную подготовку в Учреждении на любом этапе спортивной подготовки, выдается зачетная книжка, копия приказа о выполнении спортивного разряда и справка об обучении в Учреждении.

Обучающиеся, не освоившие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на этапе спортивной подготовки повторно решением тренерского совета и с согласия родителей (законных представителей).

Обучающийся, заболевший в период сдачи контрольно-переводных нормативов, при наличии медицинской справки, при удовлетворительных промежуточных результатах освоения программы (входной, промежуточный, предварительный контроль), условно переводится на следующий год спортивной подготовки на основании решения тренерского совета.

По заявлению родителей (законных представителей), обучающемуся предоставляется право досрочной сдачи контрольно-переводных нормативов в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.) при условии предоставления подтверждающих документов. Решение о досрочной сдаче контрольно-переводных нормативов принимается тренерским советом.

Критерии оценки для приема контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в зачетах, нормативные требования для перевода обучающихся на очередные этапы подготовки (для мальчиков и девочек) приведены в таблицах для этапов спортивной подготовки по плаванию.

Кроме приведенных нормативов согласно ФССП по виду спорта «плавание» Учреждением разработаны локальные акты, утвержденные тренерским советом, для более точного определения физической подготовленности лиц, обучающихся спортивной подготовкой, зачисляемых на этапы спортивной подготовки.

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки необходимы бассейны 50 и 25 метров с раздевалками и душевыми кабинами, тренажерный зал и зал сухого плавания.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) разрабатывается на каждый этап спортивной подготовки

4.1. Характеристика вида спорта «плавание», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности

Умение плавать играет важную роль в жизни человека с давних времен.

Первое изображение пловца на наскальных рисунках датируется IV веком нашей эры. И в те времена и сейчас умение плавать спасало человеку жизнь,

помогало добывать пищу. Этот навык сохраняется на всю жизнь и имеет большое прикладное значение для многих профессий. Особенность плавания состоит в том, что тело пловца находится в необычной среде и в несвойственном для человека горизонтальном способе передвижения. На всех этапах обучения, особенно в глубоководном бассейне требуется непрерывный контроль со стороны тренера-преподавателя при проведении занятий, во избежание несчастного случая.

Плавание, один из наиболее массовых и популярных видов спорта с богатейшей историей, множеством выдающихся спортсменов и талантливых, тренеров. Современное плавание включает в себя такие способы, как: вольный стиль (кроль), брасс, баттерфляй (дельфин), и кроль на спине, комплексное плавание и отличается высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией на международной арене большого количества одаренных пловцов из многих стран мира. Плавание является вторым видом спорта после легкой атлетики по количеству разыгрываемых медалей.

В отличие от других видов спорта плавание характеризуется тем, что тело пловца находится в необычных условиях водной среды, так же необычным является выдох в плотную водную среду. Плавание, с позиций гидродинамики - это перемещение в жидкой среде за счет опоры о субстанцию, плотность которой в 1000 раз больше, плотности воздуха, что определяет значительно большее при плавании сопротивление движению и, соответственно меньшую скорость, чем в естественных для человека условиях перемещения в газообразной среде за счет опоры о неподвижную и твердую субстанцию как, например, при беге. Повышение скорости плавания связано с возрастанием движущей силы за счет более эффективной опоры пловца о воду и уменьшением сопротивлении продвижению его тела.

Основу техники спортивного плавания составляют те элементы, которые в конечном итоге обеспечивают оптимальное и безопасное нахождение тела человека в воде и характеризуют тот или иной способ плавания. Поэтому следует различать элементы, которые характерно представлены в имеющихся способах плавания.

Задержка дыхания на вдохе. Пловец незначительно погружается в воду с головой, после предварительного вдоха через рот и продолжает находится под водой продолжительное время по самочувствию, производя через рот и нос небольшие порции выдоха. Длительность задержки дыхания позволяет выявить и оценить состояние дыхательной системы занимающихся плаванием.

Задержка дыхания на выдохе. Пловец незначительно погружается в воду с головой после предварительного выдоха и находится под водой некоторое время, которое позволяет его самочувствие. Для ликвидации неприятных ощущений следует производить глотательные движения. Длительность задержки позволяет также судить о возможностях дыхательной системы занимающихся.

Лежание на спине. Пловец находится в горизонтальном положении, ноги выпрямлены, руки вытянуты за головой, голова находится на воде лицом вверх. Вдох осуществляется через рот в короткий промежуток времени, выдох

производится более длительное время с небольшими паузами, в основном через нос, что позволяет удалить частицы воды, попавшие в дыхательные пути.

Лежание на груди. Пловец находится в горизонтальном положении, ноги выпрямлены, руки вытянуты вперед, голова находится между руками в воде лицом вниз. Для вдоха голова приподнимается из воды, руки для опоры немного сгибаются, производится быстрый и короткий вдох через рот, затем лицо опускается в воду и производится более продолжительный выдох через рот и нос одновременно.

Скольжение на груди. После предварительного вдоха и последующего толчка двумя ногами от бортика, пловец занимает обтекаемое горизонтальное положение на груди: руки вытянуты вперед, голова находится между руками, лицо опущено в воду, ноги выпрямлены, носки ног вытянуты, туловище прямое. Преодолевая сопротивление воды, скольжение тела постепенно прекращается, что позволяет его оценивать в зависимости от гидродинамических данных пловца.

Скольжение на спине. После предварительного вдоха и последующего толчка двумя ногами от бортика, пловец занимает обтекаемое горизонтальное положение на спине: руки вытянуты вперед, голова находится на выпрямленных руках, лицо над водой, ноги выпрямлены, носки ног вытянуты, туловище прямое. Преодолевая сопротивление воды, скольжение тела затем также прекращается, что позволяет оценивать длину скольжения в зависимости от гидродинамических характеристик, занимающихся плаванием.

Скольжение на боку. Стоя боком у бортика бассейна, необходимо делать предварительно вдох, после толчка двумя ногами принять наиболее обтекаемое положение в положении на левом или правом боку и скользить до наступления торможения.

Обтекаемость тела. В практике спортивного плавания проводятся испытания для выявления обтекаемости тела, которое можно определить по длине скольжения пловца на груди, на спине, боком после отталкивания от бортика бассейна.

Плавучесть тела. Для определения плавучести тела занимающихся в практике плавания специалистами рекомендуется использовать наиболее доступный и простой тест: на полном вдохе в вытянутом положении с поднятыми вверх руками медленно, чтобы не вызвать излишних колебаний, занимающийся опускается в воду у борта бассейна. Различная степень плавучести, наблюдаемая на практике, может быть оценена последовательными градациями, которые должны учитываться специалистами, особенно на начальных этапах обучения плаванию. Различают положительную, отрицательную и нулевую плавучесть.

Спортивные способы плавания

К настоящему времени в практике спортивного плавания сформировались и устоялись 4 разновидности спортивных способов плавания, которые характеризуются внешне как с попеременной работой рук и ног - кроль на груди и на спине, так и одновременной - брасс и баттерфляй (дельфин). Плавание на

боку в настоящее время утратило свое спортивное значение и используется в практике как один из важных элементов прикладного плавания.

Кроль на груди (вольный стиль)

Одним из самых скоростных способов плавания является кроль на груди. Поэтому на соревнованиях в заплывах вольным стилем пловцы стремятся плыть кролем на груди. Соревнования проводятся среди мужчин и женщин на дистанциях 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, а также в эстафетном плавании 4х100 м и 4х200 м и на последнем этапе комбинированной эстафеты 4х100 м. Плавание кролем на груди представлено в последних отрезках комплексного плавания на 200 м и 400 м, а также при сдаче нормативов. Внешне кроль на груди отличается поочередными гребковыми движениями рук спереди - назад с проносом над водой и попеременными движениями ног вверх-вниз.

Положение тела: тело занимает горизонтальное положение, голова опущена в воду, глаза открыты, взгляд направлен вперед - вниз. При плавании туловище поворачивается вдоль продольной оси тела до 30 и более градусов, сопровождая рабочую и подготовительную часть гребка руками.

Движение ногами: попеременные, встречные вверх - подготовительное движение и вниз - хлыстообразное, стопой от бедра - рабочее. Движения ног обеспечивают горизонтальное положение тела и создают определенное тяговое усилие, способствующее продвижению в воде.

Гребок руками: основное тяговое усилие создают поочередные попеременные гребки руками спереди - назад по криволинейной траектории, как вдоль продольной оси тела, так и в различных плоскостях. Различают в гребке рукой - фазу захвата воды, основную часть гребка с поднятым локтем, выход руки из воды, пронос над водой с высоко поднятым локтем, вход руки в воду.

Дыхание: осуществляется в тесном контакте с работой рук. Как правило, пловец в конце гребка рукой поворачивает голову в сторону и через рот производит энергичный вдох во время проноса руки, затем поворачивает голову вниз, а при гребке рукой выполняет выдох через рот и нос одновременно, что исключает возможность попадания воды в дыхательные пути. Вдох обычно выполняется пловцом под "удобную руку" на 2 гребка руками, на 3 и более - в зависимости от решения поставленных задач. *Координация движений:* при плавании кролем на груди различают согласование 6 ударов ногами с 2 гребками руками - шестиударный кроль, 4 ударов ногами с 2 гребками руками - четырехударный кроль, 2 ударов ногами с 2 гребками руками - двухударный кроль. Применение указанных сочетаний обусловлено как индивидуальными особенностями пловцов, так и решением поставленных задач на коротких, средних и длинных дистанциях.

Старты и повороты: старт осуществляется в кроле на груди с тумбочки после предварительной команды "занять свои места" - стать на задний край тумбочки, "на старт" - занять неподвижное положение на переднем крае тумбочки, "марш" - сиреной или выстрелом из стартового пистолета - толчком обеих ног и взмахом рук быстро уйти со старта прыжком головой вниз и проскользив, начать совершать рабочие движения. Повороты в кроле на груди

выполняются как обычные - "маятником", так и скоростные - без касания рукой стенки. Их использование определяется как степенью их овладения, так и решением поставленных задач.

Брасс

Способ плавания - брасс представлен на соревнованиях дистанциями 50 м, 100 м, 200 м, а также в комбинированной эстафете на втором этапе и в комплексном плавании на третьем этапе. Особо значим этот способ в прикладном плавании: обеспечивает обзор и ориентацию на воде, используется при транспортировке различных предметов, при оказании помощи на воде, способствует длительному нахождению человека на плаву и т.д. Внешне плавание брассом отличается одновременными симметричными движениями, как ногами, так и руками, с небольшими паузами при их чередовании, что характеризует - классический брасс, так и почти их полным отсутствием, что характерно для скоростного брасса.

Положение тела: пловец находится в горизонтальном, хорошо обтекаемом положении. Голова опущена в воду, глаза открыты, взгляд направлен вниз - вперед. При захвате воды руками - положение тела наиболее обтекаемое, а при совершении вдоха – поднимая голову - положение тела менее обтекаемое.

Движение ногами: различают подготовительную фазу - плавное подтягивание ступней ног к ягодицам с разворотом стоп носками в стороны и рабочую фазу - отталкивание бедра, голени и стопы в слитном движении выполняется с большим усилием и носит взрывной характер по направлению назад - внутрь. После завершения толчка ногами, следует небольшая пауза - ноги расслабляются. Дельфинообразные движения ног запрещены правилами.

Гребок руками: при гребке руками различают: захват воды - после нахождения опоры кистями рук, основную часть гребка - при сгибании рук в локтевых суставах и опорного движения кистей рук назад – вниз - внутрь с высоко поднятыми локтями, выведение рук вперед - после сближения кистей и локтей, - руки, выпрямляясь, выводятся вперед для придания телу обтекаемого положения.

Дыхание: в плавании брассом: дыхание строго подчинено движениям рук. При захвате воды в основной части гребка пловец производит выдох через рот и нос одновременно, что позволяет к моменту окончания гребка руками его завершить, а в момент проноса рук совершить энергичный вдох через рот, приподняв плечи и голову из воды. Это относится к разновидности брасса и особенно его скоростного варианта. Более ранний вдох, производимый пловцом в начале гребка руками больше характерен для классического брасса.

Координация движений: в плавании брассом на один гребок руками следует производить один толчок ногами, голова при этом должна обязательно показаться из воды. При плавании на дистанции возможен перекат воды через голову (заныривание). Учитывая, что подготовительные фазы в работе ног и рук совершаются в воде, следует постоянно уменьшать перепады скорости внутри полного цикла движений. Поэтому, создавая большое усилие при гребке руками

и отталкивании ног, необходимо заботиться о сохранении полученной скорости при их проносе и подтягивании.

Старты и повороты: старты в плавании брассом выполняются несколько с более глубоким погружением тела в воду для того, чтобы совершить под водой один полный цикл движений. Повороты имеют строгую последовательность исполнения, оговоренную правилами. Касание стенки бассейна осуществляется двумя руками одновременно параллельно линии плеч, голова при этом может быть погружена в воду. Для этой цели наиболее подходящим является использование поворота "маятником" с добавлением касания двух рук и постановкой кистей параллельно линии плеч. После толчка от бортика правилами соревнований разрешено совершить под водой полный цикл движений руками и ногами, после чего голова должна показаться на поверхности воды.

Кроль на спине.

Старты и повороты. Старт при плавании на спине в отличие от других способов выполняется из воды. После предварительной команды "занять свои места" или соответствующего сигнала пловец опускается в воду, захватывает сверху поручни стартовой тумбочки прямыми руками на ширине плеч, сгибая ноги, надежно упирается передней частью стопы о бортик бассейна ниже уровня воды согласно правилам соревнований. После команды "на старт" пловец подтягивается к поручням, сгибая руки в локтях, занимает неподвижное положение и сразу по команде "марш" или сигналу, совершает взмах руками и толчок двумя ногами от бортика, что позволяет сделать полёт низко над водой, войти в воду и после скольжения под водой до 15 м - начать выполнять движения кролем на спине.

Повороты при плавании кролем на спине должны обеспечить непрерывность плавания и различаются как закрытые, так и открытые. Основным условием предпоследних правил соревнований при повороте, являлось то положение, что до касания поворотного щита не разрешалось переворачиваться из принятого положения на спине, а также совершать вращательные движения. Однако последние уточнения правил соревнований по плаванию, разрешают переворот на грудь перед поворотом и совершать вращательные движения с выходом в положение на спине. Кроме этого, разрешается пловцам касаться поворотного щита любой частью тела и не обязательно рукой.

Баттерфляй (дельфин)

Способу плавания баттерфляй (дельфин) отведены в соревнованиях дистанции на 50 м, 100 м и 200 м, а также в комбинированной эстафете 4х100 м на третьем этапе, первых отрезков дистанции 200 м и 400 м комплексного плавания. Внешне способ плавания баттерфляй (дельфин) отличается одновременными, симметричными движениями как ног сверху - вниз, наподобие дельфиньего хвоста, так и гребком руками под водой вдоль продольной оси тела по криволинейной траектории с последующим проносом их над водой.

Положение тела. При плавании баттерфляем (дельфином) туловище пловца совершает ритмичные, волнообразные движения вверх и вниз, что способствует активной работе ног и особенно рук. Горизонтальное положение пловца постоянно нарушается, происходит опускание и последующий подъем таза, передней и задней частей тела. Голова расположена между руками пловца, повернута лицом вниз, ноги вытянуты, носки ног оттянуты.

Движение ногами. Движение ногами тесно связано с волнообразным движением туловища. Различают подготовительную фазу - при поднимании ног вверх, и основную рабочую - при захлестывающем от таза и бедра, ударе стопы с голенью - вниз. Ступни ног несколько повернуты внутрь, а пятки кнаружи, чтобы полнее использовать внешнюю поверхность стопы в создании опорной реакции.

Движения руками. В плавании баттерфляем (дельфином) гребковые движения руками создают основное тяговое усилие в продвижении пловца на воде. Различают фазу захвата воды кистями рук с поиском опоры, которая затем переходит в основную часть гребка кистями рук по криволинейной траектории вдоль продольной оси тела спереди - назад. В завершающей части гребка кисти рук приближаются к тазу, бедрам, симметрично выходят из воды, проносятся вперед

Дыхание. Дыхательные процессы тесно связаны с рабочими и подготовительными движениями рук и ног при плавании баттерфляем (дельфином). Выдох начинает осуществляться с опусканием головы в воду через рот и нос одновременно в момент захвата кистями рук воды, усиливается при основной части гребка и завершается к моменту выхода рук из воды. Далее вместе с проносом-полетом рук над водой голова приподнимается, совершается энергичный вдох через рот - дыхательный цикл на этом замыкается - лицо опускается в воду.

Координация движений. Различные варианты согласования движений при плавании баттерфляем (дельфином) привели к разным его разновидностям. Согласование удара ногами с гребком руками и актом вдоха-выдоха образуют одноударный баттерфляй (дельфин). Слитное применение в согласовании двух ударов ногами с двумя гребками руками и одним актом вдоха-выдоха образовали двухударный баттерфляй (дельфин). Согласование одного гребка руками и акта вдоха-выдоха с многоударными движениями ногами составляют многоударный баттерфляй (дельфин). Наиболее рациональным для соревнований оказалось применение двухударного баттерфляя (дельфина).

Старты и повороты. При плавании баттерфляем (дельфином) используются разновидности старта с тумбочки, применяемые в других способах плавания: кролем на груди и в брассе. Что касается поворотов, то к ним предъявляются такие же требования, согласно правилам, как и в плавании брассом: руки должны коснуться поворотного щита одновременно и параллельно линии плеч. Поэтому в плавании баттерфляем (дельфином), пловцы исполняют поворот «маятник».

4.2. Структура учебно-тренировочного процесса

(циклы, этапы, периоды и др.)

Основы планирования годичного цикла.

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебно-тренировочного плана и годового графика распределения учебно-тренировочных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий. Учебно-тренировочным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Годичные макроциклы.

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, учебно-тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация спортсмена, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки.

В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходной периоды.

В подготовительном периоде тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психологические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре отличаются от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближающих 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 общефизической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей функциональных основных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного мастерства. Много времени на этом этапе 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.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

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 снижается общий объем учебно-тренировочной работы. На данном этапе 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 макроцикла, а также поддерживание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла.

Переходной период длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовленности в течении года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня соревнований, индивидуальных особенностей пловца.

Учебно-тренировочное занятие в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками.

Типы и задачи макроциклов.

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

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

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специальной учебно-тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводится установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинское обследование).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Учебно-тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему учебно - 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, прироста скоростных качеств и специальной выносливости. Основное внимание уделяется полноценному физическому и психологическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки.

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.

Направленность учебно-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.

1-й год обучения

Учебно- тренировочный год состоит из 2 полугодий. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

Учебно-тренировочные занятия по плаванию состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

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

В основной части учебно-тренировочного занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивного способа плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма, обучающегося в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и тренировочных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части учебно-тренировочного занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов.

Первые 12 учебно-тренировочных занятий - это освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, тренировочных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13 учебно-тренировочного занятия продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучений способов плавания кролем на груди и на спине. На 24 (контрольном) учебно-тренировочном занятии выполняются следующие упражнения:

1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине-15м;

2) плавание кролем на спине;

3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;

4) спад 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 учебно-тренировочное занятие посвящается выполнению контрольных упражнений:

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

2) плавание кролем на спине - 20-25м;

3) плавание кролем на груди – 15-20м.

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

Второе полугодие 4-6 недель отводится на изучение способа дельфин. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема учебно-тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящается изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Учебно-тренировочные 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.

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

2-й год обучения этапа начальной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия на 2-м году обучения направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему используются учебно-тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодию, начинают использовать упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних рук или ног, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3,5,7 гребков и т.п. Изучение повороты «кувырки» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином – не более 100м.

Тренировочные серии: 3-4 х 200м, 4-8 х100м, 6-10х50м, чередуя способы и темп; 4-6 х25м.

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

Планирование годичного цикла на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Цель подготовки – на основании разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 9-10 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.);

-развитие 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 относительного небольшого (30-40% от максимального) сопротивления;

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

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

Задачи подготовки девочек (возраст 11 лет) и мальчиков (возраст 11-12 лет)

-совершенствование всех способов плавания стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);

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

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

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

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

-выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

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

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности 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, легкости 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)

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

- развития силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специфических 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) свойственных взрослым квалифицированным пловцам;

-развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;

-воспитание бойцовских качеств, умение практически правильно проплывать различные дистанции;

-развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

Учебно-тренировочные нагрузки на этапе спортивной специализации

Основные направления 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 аэробно-гликолитической направленности;

-для развития силовых возможностей 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;

-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 первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главным структурным блоком тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде – до 3-х недель в конце большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательно многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000м – прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

На первых двух годах спортивной подготовки половину и более от всего суммарного объема составляют малоинтенсивные аэробные нагрузки (1-я зона). Преимущественно аэробные нагрузки (2-я зона) составляют 33-38%, смешанные аэробно-анаэробные – от 7 до10%. Скоростные упражнения преимущественно алактатной направленности составляют не более 1,3-1,7%, упражнения, развивающие скоростную выносливость (гликолитическая анаэробная направленность), включается в учебно-тренировочный процесс лишь эпизодически (1,0-1,3%).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают в темпах биологического созревания и должны проходить этап базовой тренировки в среднем за 4 года (у мальчиков 5 лет).

Учебно-тренировочные занятия охватывают 52 недели, которые составляют три макроцикла:

осенне-зимний (20 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (13 недель), 6 недель работа по индивидуальным планам в период активного отдыха.

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

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность учебно-тренировочных занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, тренировочные прыжки в воду).

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

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

3-й год и последующие годы обучения.

Учебно-тренировочные занятия охватывают 52 недели (в том числе 2 недели занятий в спортивно-оздоровительном лагере и 4-8 недель в летнем). Учебно-тренировочный год разбивается на два-три макроцикла.

В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроцикла различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го года обучения и девочек 3-го года возможна следующая деятельность макроциклов: осенне-зимний – 19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере, зимне-весенний – 17 недель, весенне-летний – 10 недель. Для девочек 4-го года обучения: осенне-зимний (19 недель,

включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (6 недель).

Планирование годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

Задачи подготовки для девочек 14-летнего возраста:

-развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения, а 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, развития 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 спортивного резерва;

-развитие скоростных качеств на дистанции 25 и 50 м;

-выбор специализации;

-воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

Задачи подготовки для мальчиков 15-летнего возраста:

-воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3-4-й зоне интенсивности, а также средствами из других видов спорта;

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

-изучение двигательных качеств в спортивных способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам спортивного резерва;

-развитие скоростных качеств на дистанции 25-50 м;

-развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных учебно-тренировочных занятий с большими нагрузками;

-воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Задачи подготовки для девочек 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 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 сопротивлений, методам изометрических напряжений, развития быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;

-развитие адаптационных возможностей посредствам занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма;

-выбор узкой специализации;

-развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений в 4-ой 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 учебно-тренировочной работы по сравнению с предыдущем годом;

-увеличение учебно-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 учебно-тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

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

Влияние физических качеств на результативность

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.

Рекомендации по организации занятий по общей физической подготовке

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена.

Основными средствами общей физической подготовки являются:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для тренировочных групп 1-го и 2-го года - до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3-го и 4-го года - до 1 часа;
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Упражнения на расслабление

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

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

1. Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратить особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.
2. Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратить особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.
3. Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

15.Комплекс упражнений на расслабление, разработанный И.Ловицкой, включает следующие приемы: вначале используются упражнения, при выполнении которых мышцы усиленно напрягаются (№ 10), затем степень напряжения уменьшается до ясного ощущения тяжести удерживаемой части тела, после чего осуществляется полное расслабление мышц, сочетающееся с «падением» этой части тела под воздействием ее тяжести. На следующей ступени обучения расслаблению мышц используют упражнения, в которых переход от усиленно напряженных мышц к их расслаблению осуществляется постепенно (№ 11-13). На завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на расслабление мышц, в которых произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц.

Акробатические упражнения

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

Подвижные и спортивные игры

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

Начальная лыжная подготовка

Основы техники передвижения: попеременным двушажным, одновременным бесшажным, одношажным и двушажным ходами. Подъем ступенчатым шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 1,5-2 часов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Бег на пыжах для пловцов 10-12 лет - 1 км, 12-13 лет - 2 км.

Для пловцов 2-го и 3-го годов подготовки добавляются: прогулки по пересеченной местности до 2,5 часа, походы на расстояние до 15 км, передвижение с умеренной интенсивностью преимущественно по равнине на расстояние, постепенно увеличивающееся до 7-10 км у девочек и 12-15 км у мальчиков.

Наибольшее влияние в физической подготовке на результативность обучающихся оказывает воспитание выносливости.

4.4. Средства и методы развития выносливости

Учебно-тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Учебно-тренировочная нагрузка в плавании в зависимости от интенсивности и продолжительности делятся на 6 или 9 зон интенсивности. Основных выделяются 5 зон.

Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др. С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе плавания целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая

классификация в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической.

В ходе учебно-тренировочных занятий в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения взаимосвязаны довольно тесно, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Так, если спринтер- кролист проплывает 50 м за 25 с и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; для девушек- брассисток преодоление 50 м за 45 с будет нагрузкой IV зоны.

Зоны учебно-тренировочных нагрузок в плавании

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости Скоростная выносливость
IV	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость – 2
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость - 1
I	Аэробная	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, средневиков и стайеров (800-1500 м) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической.

Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки

Зоны	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	1-2	менее 4	более 2000

Значения ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов для пловцов различных возрастных групп

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

Необходимо отметить, что значения параметров в данных таблицах усредненные, и при определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст обучающихся. Обучающие спортивного резерва, например, могут в 2-3 раза дольше удерживать уровень максимального потребления кислорода, выше у них и предельная продолжительность работы на уровне ПАНО (**порог анаэробного обмена**). Соответственно, границы зон у них могут отличаться от представленных, их желательно устанавливать индивидуально. На определение пульсовых режимов в некоторой степени влияет индивидуальный максимум ЧСС.

Краткая характеристика упражнений

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

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

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

IV зона *(гликолитическая анаэробная направленность воздействия)*

Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин главным образом выполняются за счет анаэробного гликолиза, причем до 1 мин ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты),

свыше - емкость (общее количество накопленного лактата). Соответственно можно выделить подзоны «максимального уровня гликолиза» и «лактатной толерантности».

Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является главным звеном в системе подготовки пловцов и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в IV пульсовом режиме.

Основой для развития АГВ является плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий. Для стайеров это серии типа 1-3 х (4-6 х 100) с инт. 5-20 с, 1-3 х (4 х 150) с инт. 5-10 с; отдых между сериями 5-10 мин.

Для средневиков и спринтеров это серии типа 1-2 х (3-4 х 100), или 4-8 х 50 с инт. 5-15 с, 1-5 х (4 х 25) с инт. 5-10 с, 2-4 х (4 х 50) с инт. 5-15 с; отдых между сериями 3-7 мин.

Упражнения типа «дробных» серий в малых объемах могут включаться в тренировку девочек с 12-13 лет и мальчиков с 13-14 лет.

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

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

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

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

Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме. Средствами развития БВ-2 у юных спортсменов в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересеченной местности. С 13-14 лет основной формой развития БВ-2 становится плавательная подготовка. Используются упражнения в плавании кролем на груди и избранным способом с полной координацией. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений 2-6 х (300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием

через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25-200 м.

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

Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных пловцов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например: 15 х 100 м в виде: 3 х 100 с интенсивностью 50% от максимальной + 3 х 100 с инт. 60-70% + 1х 200 с инт. 70-75% + 3 х100 с инт. 75-80% + 3 х 100 с инт. 80-85% + 3 х 100 с инт. 85-90%. Нужно иметь в виду, что постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК. Поэтому методическим правилом выполнения тренировочных серий для развития БВ-2 является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в III пульсовом режиме. Таким образом, параллельно с задачами функциональной подготовки будут решаться задачи тактической подготовки - отработка оптимального с точки зрения физиологии варианта преодоления длинных и средних дистанций (с равномерной или постепенно возрастающей скоростью).

II зона *(преимущественно аэробная направленность воздействия)*

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

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в препубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость-1, БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются

достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13- 14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменно-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как ни средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах I и II. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная форма тренировки дли юных спортсменов 8-11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволят эффективно работать над техникой плавания. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, а также кролем на спине и брассом как с полной координацией движений, так и при плавании с помощью ног или рук. БВ-1 является пред посылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-2, БВ-2).

I зона *(аэробная направленность воздействия)*

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

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

Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития отдельных видов выносливости. Это прежде всего касается длины используемых тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов соотношения объемов

плавания с полной координацией и по элементам. Ниже представлены основные учебно-тренировочные упражнения, применяемые для развития отдельных видов выносливости для пловцов разного возраста. Там, где не обозначен способ плавания, упражнения выполняются либо кролем на груди, либо основным способом плавания (кроме баттерфляя). В приводимом перечне не включены упражнения для совершенствования техники плавания, которые выполняются в зонах I—III.

Наиболее характерные плавательные упражнения для развития выносливости юных пловцов разного возраста

9-10 лет

I зона	2-4 х (100-150), инт. 40-90 с 1-2 х (200-300), инт. 60-120 с	200-400 к/пл [25] 400-600 н/сп 400-800
II зона, развитие БВ-1	16-20 х 25 К, Р, Н, инт. 20-40 с 1-4 х 50 К, Н, инт. 60-90 с	4-6 х 50, инт. 30-60 с 4 х 50 Н, инт. 30-50 с
III зона, развитие БВ-2	8-10 х 50 (50 К + 50 Н), инт. 30-50 с, 3-6 х 100 (75 К + 25 Н), инт. 60-90 с	6-12 х 50 К, Р, Н, инт. 30-50 с 10-16 х 25, инт. 30-40 с
IV зона, развитие АГВ	4-8 х 25 К, Н, инт. 40-60 с 10-12 х 15 К, Р, Н, инт. 20-30 с	50-100
V зона, развитие СкВ	8-10 х 10 К, Р, Н, инт. 30-40 с 6-8 х 15, инт. 35-45 с	4-6 х 25, инт. 60-90 с
Переменное плавание, «горки»	200 к/пл + 150 н/сп + 100 к/пл + 150 брасс + 200 (II-III), инт. 60 с 100 упражнения + 150 Н + 200 к/пл [25] + 150 Н брасс + 100	

11 лет

I зона	400-800 к/пл [25-50] 400-800 н/сп 800-1500	2 х 800, инт. 2-3 мин 2-3 х 400, инт. 2-3 мин 5-6 х 200, инт. 60-90 с
II зона, развитие БВ-1	16-20 х 25 К, Р, Н, инт. 15-30 с 10-16 х 50, инт. 20-30 с. 8-12 х 50 Н, инт. 20-30 с 4-6 х 100 Н, инт. 30-40 с 12-16 х 50 (50 К+ 50 Н), инт. 30-40 с.	6-10 х 100, инт. 30-40 с 3-4 х (200-300), инт. 60-90 с 2-3 х 200 к/пл, инт. 50-60 с 4-8 х 1000 к/пл, инт. 40-60 с 2-3 х 200 Н, инт. 1-2 мин
III зона, развитие БВ-2	8 х 50 батт., инт. 40-60 с, 2-4 х 100 батт., инт 60-90 с 4-8 х (25 батт. + 75 н/сп) 2-3 х 200 (50 батт+50), инт. 40-90с 6-8 х 100 (75 К + 25 Н), инт. 40-60 с	6-20 х 25 К, Н, инт. 30-40 с 8-12 х 50 К, Н, инт. 30-60 с 4-6 х 100 , инт 40-60 с 2-3 х 200, инт. 60-120 с 400
IV зона, развитие АГВ	10-12 х 25 К, Н, инт. 40-60 с 2 х (4х25), инт. 15-30 с, отдых 3-6 мин 2-4 х 50, инт 1-2 мин	100-200 1-2 х 100 ,инт 2-3 мин

V зона, развитие СкВ	4-8 х 20, инт. 1-2 мин 10-15 х (10-15), инт. 45-90 с	
Переменное плавание, «горки»	300 к/пл + 200 брасс + 100 батт + 200 н/сп + 300, инт. 60 с 200 Н +4 х 50 упражнения + 300 н/сп + 4 х 50 дыхания 3-5, инт 60 с 400 II + 200 II + 100 III + 100 III, инт 20-40 с 50+100 н/сп + 150 Н брасс + 200 к/пл + 150 + 100 Н н/сп + 50 батт, инт 60 с	

12 лет

I зона	2-3 х 800, инт. 2-3 мин 4-6 х (300-400), инт. 2-3 мин 6-8 х 200, инт. 60-90 с	400-800 к/пл [25-100] 800-2000
II зона, развитие БВ-1	1-3 х 400 К к/пл [25-50], инт 30-60 с 3-5 х 200 к/пл, инт 30-60 с 5-8 х 100 к/пл, инт 20-40 с 400 (25 батт + 25)	20-30 х 25, инт 15-20 с 16-20 х 50 , инт 20-30 с 8-15 х 100, инт 20-40 с 4-6 х (150-200), инт 30-40 с
II зона, развитие БВ-1	3-6 х 200 (25 батт + 25), инт. 30-60 с 1-2 х 400 Н, инт. 2-5 мин 8-10 х 100 к/пл, инт. 40-60 с 16-20 х 25 Р, Н, К, инт. 30-40 с 1-3 х300-400, инт. 60-120 с 4-6 х 100 батт, инт. 40-90 с 400 (50 батт + 50 кроль) 15-20 х (10-15) К, Н, инт. 40-60 с	3-5 х (300-500), инт. 40-90 с 1-2 х 800, инт. 3-5 мин 1000-1500 1-2 х 600 к/пл 3-4 х 200 Н 4-8 х 50, инт. 1-2 мин 3 х (150-200), инт. 2-5 мин 2-4 х 100 Н, инт. 60-90 с
III зона, развитие БВ-2	8-16 х 50, инт. 30-50 с 2-5 х (4 х 100), инт. 30, отдых 2-5 мин 10-16 х 50 батт, инт. 30-40 с 1-2 х 200 батт, инт. 90-120 с	4-6 х 200, инт. 40-60 с 6-12 х100, инт. 30-60 с 800 (кроль, к/пл) 8-10х100 Н
IV зона, развитие АГВ	12-16 х 25 К, Н, инт. 40-60 с 3-6 х (4 х 25), инт. 20-30 с, отдых 3 мин 2-3 х (4 х 50), инт. 30-40 с, отдых 4 мин	2-3 х 100, инт. 2-3 мин 4-6 х 50 Н, инт. 40-60 с 100-200
V зона, развитие СкВ	6-10х25 К, Н, инт. 60-90 с 6-10х25 (15 V + 10 I), инт. 40-60 с	2-3 х 50, инт. 2-4 мин
Переменное плавание, «горки»	800 + 400 к/пл [25] + 200 + 100 к/пл [25], инт 30-60 с 4 х 4 х 50 II—II—III—IV, инт. 15-20-30-45 (с улучшением) 3 х 400 II + 4 х 200 III + 5 х 100 III + 8 х 50 IV, инт. 40-60 с 200 упражнения + 16 х 50 всеми + 300 Н н/сп + 6 х 100 обратный к/пл, инт. 20-40 с	

Начиная с 12 лет в учебно-тренировочных занятиях юных пловцов может

широко использоваться «гипоксическая» тренировка. Упражнения БВ-1 с дыханием через 3, 5, 7 циклов по физиологическому воздействию относятся к упражнениям типа БВ-2.

13 лет

I зона	400-1200 к/пл [50], к/пл [100] 6-8 х (300-400), инт. 2-3 мин 10-12 х 200, инт. 60-90 с	600-1000 н/сп 1500-3000 2 х 1500, инт. 2-3 мин 3-4 х 800, инт. 2-3 мин
II зона, развитие БВ-1	30-40х25 К, Р, Н, инт. 15-20 с 20-30 х 50, инт. 15-20 с 2-3х800 к/пл [25-50], инт 2-3 мин 3-4 х400 к/пл [25-50], инт. 1-2 мин 6-8 х 200 к/пл, инт. 30-40 с 10-16 х 100 к/пл, инт. 20-30 с	6-12 х (150-200), инт. 30-40 4-8 х (300-400), инт 30-60 с 2-4 х (800-1000), инт 60-90 1500-2000 600-800 Н 15-20 х 100, инт 20-40 с
III зона, развитие БВ-2	600-800 к/пл [25-50], инт. 2-3 мин 2-3 х 400 к/пл [25-50], инт. 2-3 мин 2-3 х 200 батт, инт. 1-2 мин 6-8 х 100 Н, инт. 30-60 с 4-6 х 200 к/пл, инт. 1-2 мин 800 (25-50 батт + 25-50) 2 х400 (50 батт + 50), инт. 2-4 мин	12-16 х 50, инт 20-40 с 10-12 х 100, инт 30-60 с 4-8 х (150-200), инт 40-90 с 2-4 х (300-400), инт 40-120 с 1-2 х (600-800), инт 1-2 мин 6-10 х 100 батт, инт 40-90 с 16-20 х 50Н, инт 30-40 с 3-5 х 200 Н, инт. 40-90 с
IV зона, развитие АГВ	2-4 х (4 х 50), инт. 20-30 с, отдых 4 мин 4-8 х (4 х 25), инт. 15-20 с, отдых 3 мин 2-3 х 100 батт, инт. 90-120 с 12-16х25 К, Н, инт. 30-40 с	4-6 х 50 К, Н, инт. 40-90 с 2-4 х 100, инт. 1-2 мин 100-200 батт
V зона, развитие СкВ	6-10 х 25, инт. 60-90 с 15-20 х 10-15, инт. 40-60 с	2-3 х 50, инт. 3-4 мин 8 х 50 (50 V + 50 I), инт. 40 с
Переменное плавание, «горки»	1000 II + 500 III + 400 III + 300 III + 200III + 50IV, инт. 30 с 3 х (10х50) II-II-III, инт. 15-15-10 с (с улучшением) 10 х 100 II, инт. 20 с + 5 х 100 II, инт. 15 с + 5 х 100 III, инт. 10 с 20 х 50=5 х (П+Ш +IV+V), инт. 10-20 с 800 = 400 + 200 + 100 + 100 II-III, инт. 10-15 с	

14 лет (девочки с ускоренным биологическим развитием – с 13 лет)

I зона	400-1200 к/пл [50], к/пл [100] 8-10 х (300-400), инт. 2-3 мин 12-15 х 200, инт. 60-90 с	600-1000 н/сп 2000-3000 2 х (1500-2000), инт. 2-3 мин 3-5 х 800, инт. 2-3 мин

II зона, развитие БВ-1	20-40х50 К, Р, Н, инт. 15-30 с 20-30 х 100, инт. 20-30 с 10-12 х(150-200), инт. 20-40 с 4-6 х (300-400), инт. 30-60 с 2-3 х (800-1000), инт. 1-2 мин 10-16 х 100, инт. 30-40 с 2х800 к/пл [25-100], инт. 1-2 мин 3-4х400 к/пл [25-100], инт. 30-60 с	2000-3000 20-30 х 50 Н, инт. 15-20 с 10-16 х 100 Н, инт. 20-30 с 5-6х200 Н, инт. 20-40 с 1-3 х 400 Н 800-1000 Н,Р 20 х 50, инт. 20-30 с 6-10 х 200 к/пл, инт. 20-40 с
III зона, развитие БВ-2	2 х (800-1000), инт. 1-2 мин 16-24 х 50 Н, инт. 20-30 с 10-16 х100Н, инт. 30-60 с 2-4 х 400 (50 батт + 50), инт. 2-3 мин 5-8 х 200 (50 батт + 50), инт. 90-120 с 10-12 х 100 (50 батт + 50), инт. 30-60 с 2 х 600 к/пл [25-50], инт. 2-4 мин 2-4 х 400 к/пл [25—100], инт. 60-90 с	12-20 х 50, инт. 30-40 с 10-16 х 100, инт. 30-60 с 4-6 х (150-200), инт. 30-90 с 2-3 х (300-400), инт. 60-90 с 3-5 х 200 Н, инт. 40-60 с 400 Н 10-12 х 50 батт, инт. 30-40 с 8-12 х 100 батт, инт. 40-60 с
IV зона, развитие АГВ	3-6 х (4 х 25), инт. 10-15 с, отдых 4 мин 4-8 х (4 х 50), инт. 20-30 с, отдых 5 мин 4-6 х 50 батт, инт. 60-90 с	12-16 х 25, инт. 40-60 с 4-6 х 50 К, Н, Р, инт. 40-90 с 2-4 х 100, инт. 1-4 мин
V зона, развитие СкВ	15-20 х 10-15 К, Н, инт. 40-60 с 6-8 х 50 (20 батт V+30 I), инт. 30-40 с	2-3 х 50, инт. 3-4 мин 8-10х25 К, Н, инт. 60-90 с
Переменное плавание, «горки»	100 + 200 + 400 + 800 + 400 + 200 + 100, инт. 60-90 с 800 + 400 + 200 + 400, инт. 40-60 с 400 + 2 х 200 + 4 х 100 + 8 х 50, инт. 30-60, отдых 2-3 мин 150 + 2 х 75 + 3 х 50, инт. 60-90 с 1800 = 6 х (25 V + 25 I + 50 IV + 50 I + 75 IV + 75 I)	

15 лет и старше

I зона	800-2000 к/пл [50-100] 6-12 х (300-400), инт. 2-3 мин 12-16 х 200, инт. 60-90 с	800-1500 н/сп 2000-5000 3 х 1500, инт. 2-3 мин 3-5 х 800, инт. 2-3 мин
II зона, развитие БВ-1	20-30х50 Н, инт. 10-15 с 10-16 х 100 Н, инт. 15-20 с 6-10 х 200 Н, инт 15-30 с 2-3х800 к/пл [25-100], инт. 20-40 с 3-5х400 к/пл [25-100], инт. 15-30 с 8-10 х 200 к/пл, инт. 10-20 с 10-20 х 100 к/пл , инт 5-15 с 2-3 х (800-1000), инт 30-60 с	20-40 х 50, инт. 5-15 с 15-30 х 100, инт. 5-30 с 10-12х200, инт. 10-30 с 4-6 х (300-400), инт 10-40 с. 2-3 х 1500, инт 1-3 мин 2000-3000 800-1500 Н 2-3 х 400 Н, инт 30-40 с

III зона, развитие БВ-2	400 + 200 Н + 100 + 100 Н, инт. 30-40 с 20-24 х 50 батт, инт. 15-30 с 12-16 х 100 батт, инт. 20-40 с 6-8 х 150 батт, инт. 20-40 с 4-6 х 200 батт, инт. 30-60 с 2-3 х 400 (50 батт + 50), инт. 40-90 с 4-6 х 200 (50 батт + 50), инт. 20-40 с 2 х 800 к/пл [25-100], инт. 30-60 с 2-3 х 400 к/пл [25-100], инт. 20-60 с 4-6 х 200 к/пл, инт 20-40 с 8-12 х 100 к/пл, инт. 20-30 с	16-20 х 50, инт. 20-30 с 10-16 х 100, инт. 20-40 с 4-8 х 200, инт. 20-60 с 3-4 х 400, инт. 20-90 с 4-5 х 300, инт. 20-60 с 2-4 х (800-1000), инт. 30-90 с 800-1200 20-30 х 50 Н, инт. 20-30 с 8-15 х 100 Н, инт. 20-40 с 4-8 х 200 Н, инт. 30-60 с

К группе упражнений на развитие БВ-2 относятся также упражнения, выполняемые на скоростях плавания, характерных для развития БВ- 1 с дыханием через 5, 7, 9 и более циклов.

В подготовке мальчиков, примерно с 14-15 лет и девочек с 13-14 лет, значительные объемы упражнений для развития БВ-1 и БВ-2 выполняются с лопатками и дополнительными сопротивлениями. Таким образом решаются задачи сопряженного развития функциональных и силовых способностей.

IV зона, развитие АГВ	10-16 х 25 К, Н, инт. 30-40 с 4-8 х (4 х 50), инт. 10-30 с, отдых 2-3 мин 150 + 2 х 75 + 3 х 50, инт. 60-90 с	4-8 х 50, инт. 40-90 с 3-5 х 100, инт. 40 с - 4 мин 4-8 х 50 батт, инт. 30-40 с
V зона, развитие СкВ	15-20 х 10-15, инт. 40-60 с 8-15 стартовых ускорений по 15 м, инт. 60 с	2-3 х 50, инт. 3-4 мин 4-12 х 25, инт. 40-90 с
Переменное плавание, «горки»	100 + 200 + 400 + 800 + 400 + 200 + 100 (II-III), инт. 30-60 с 3-5 х (400 + 300 + 200 + 100) (II-III), инт. 20-30 с, отдых 1, 5-2 мин 400 + 2 х 200 + 4 х 100 + 8 х 50 (II-III-IV), инт. 30-40 с, отдых 2-3 мин 2 х (200 + 2 х 100 + 4 х 50) (III-IV), инт. 30-90 с, отдых 5-7 мин 4-8 х (50 + 50, инт. 5-10 с) (III-IV), отдых 4-7 мин 4-8 х (100 + 50, инт 5-15 с) (III-IV), отдых 4-7 мин 1000 (II) + 800 (II) + 600 (III) + 400 (III) + 200 батт (IV), инт. 20-40 с	

4.5. Контроль уровня развития выносливости

Уровень развития выносливости обусловливается энергетическими, морфологическими и психологическими факторами. Энергетический фактор обусловлен особенностями энергообеспечения работоспособности пловца на дистанциях разной длины. Морфологический фактор определяется строением мышц и мышечной композицией, жизненной емкостью легких, объемом сердца, капилляризацией мышечных волокон. Психологический фактор связан с устойчивостью, мобилизацией, умением преодолевать неприятные ощущения.

При измерении выносливости важно на количественном уровне оценить, как энергетический потенциал, так и степень его реализации в плавании.

Полную картину биоэнергетических возможностей пловца получить довольно затруднительно, поэтому чаще всего для оценки выносливости используются показатели работоспособности.

Степень реализации потенциальных возможностей пловца определяется с помощью абсолютных и относительных показателей.

К абсолютным показателям выносливости относятся результаты на дистанциях различной длины и специальные тесты.

Упражнения для оценки выносливости пловцов, специализирующихся на различные дистанции

Дистанция	Тесты
50 м	4х 10-15 м; 2х25 м
100 м	4-6 х 25 м; 2-4 х 50 м; 50 м + 25 м + 25 м; 75 м
200 м	8-12 х 25 м; 4-6 х 50 м; 100 м + 50 м + 50 м
400 м	8-12х50 м; 6-10 х 100 м; 200 м + 100 м + 50 м + 50 м
800 м	16-20х50 м; 8-12 х 100 м; 4-6х200 м; 400 м + 200 м + 200 м
1500 м	30-40 х 50 м; 15-20 х 100 м; 8-12 х 200 м; 1000 м + 300 м + 200 м

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

Развитие силовой выносливости в плавании

Проявление силы чрезвычайно многообразно, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин;

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

Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений

Обычно выделяют 4 режима работы мышц:

- изометрический (статический);
- изотонический;

- изокинетический;
- метод переменных сопротивлений.

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

Достоинства	Недостатки
Избирательное развитие силы отдельных мышечных групп	Слабый перенос изометрической силы на работу динамического характера
Ликвидация ошибок в технике в конкретной фазе гребка	При злоупотреблении возможно снижение быстроты и гибкости

Чем быстрее достигается прирост статической силы при интенсивных и частых занятиях, тем быстрее падение уровня данного качества при прекращении тренировки. Редкое (1-2 раза в неделю) применение данного метода развивает силу медленнее, но эффект более устойчив. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитии гибкости.

Изотонический режим. Отличительной чертой данного режима является постоянная величина отягощения. Имеются две разновидности: *концентрический,* основанный на выполнении упражнений преодолевающего характера (при сокращении мышц), и *эксцентрический,* предусматривающий выполнение движений уступающего характера (при растяжении мышц).

В данном режиме выполняется большинство упражнений общей и частично специальной силовой подготовки с такими средствами, как штанги, гантели, блоковые устройства, наклонные тележки, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.). Особенностью изотонических упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше, чем в плавании. Увеличить скорость невозможно из-за большого усилия по преодолению инерции в начале движения; если же снизить нагрузку, то в средней части движения мышцы почти не испытывают нагрузку.

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощение 75-90% от максимума и 6-10 повторений в подходе в сравнительно медленном темпе (1-2 с — преодолевающая, 2-4 с — уступающая часть движения), паузы отдыха 20-40 с. Для развития силы без прироста мышечной массы увеличивают темп (0,8-1 с — преодолевающая, 1-2 с — уступающая части), отдых 2-3 мин между сериями.

Для развития взрывной силы применяют отягощения 70-85% от максимума и наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6-10, темп - произвольный, отдых - полный. Развитие взрывной силы ног осуществляется

посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания, в том числе с помощью выпрыгивания вверх после прыжка в глубину с возвышения (прыжковой тумбы).

Работа в уступающем режиме с отягощениями, величина которых превышает максимально доступное на 10-40%, используется пловцами высокой квалификации для увеличения максимальной силы. Время опускания отягощения составляет 4-6 с, а время поднятия (с помощью партнеров или тренера) — 2-3 с. Количество повторений в одном подходе достигает 8-12, а число подходов за занятие 3-4. Величина отягощения симулирует увеличение «пускового» числа двигательных единиц, а длительность напряжений способствует рекрутированию новых двигательных единиц по ходу упражнения. Такой режим активизирует регуляторную и структурную адаптацию и в быстрых, и в медленных мышечных волокнах.

Необходимо помнить, что упражнения, направленные на прирост силы за счет гипертрофии мышц, могут снижать как выносливость, так и скоростно-силовые качества.

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

К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести:

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

Недостатком является высокая стоимость тренажеров.

Режим переменных сопротивлений. Используются тренажеры типа «Наутилус», напоминающие обычные, блочные, но с применением рычагов и эксцентриков. Эти дополнительные устройства позволяют обеспечить необходимую динамику величины сопротивления в ходе одного движения. Такие тренажеры предполагают выполнение упражнений с большой амплитудой и обеспечивают в уступающей части работы максимальное растяжение мышц. Недостатком тренажеров является их высокая стоимость (что в равной мере относится и к изокинетическим тренажерам).

Относительно простую конструкцию имеет пружинно-рычажный тренажер Мертенса-Хюттеля, упрощенно называемого «Хюттель», разработанный специалистами ГДР в 1970-х годах. На нем довольно близко воспроизводится динамика усилия в воде и есть возможность задавать различные величины отягощений.

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

4.6. Общая силовая подготовка

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

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различается по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при непредельном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Основные упражнения для занятий:

Упражнения без предметов

1. И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.
2. И.п. - то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
3. И.п. - то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
4. И.п. - то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
5. И.п. - лежа на спине, руки вверху. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.
6. И.п. - то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.
7. И.п. - сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
8. И.п. - сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
9. И.п. - то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
10. И.п. - то же, но руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
11. И.п. - то же, но руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

12. И.п. - упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).

13. И.п. - полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

14. И.п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. *Варианты:* с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90° с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.

15. И.п. - то же. Сгибание и разгибание туловища.

16. И.п. - то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.

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

18. И.п. - то же. Одновременное поднимание руки и разноименной ноги вверх.

19. И.п. - то же. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).

20. И.п. - то же. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.

21. И.п. - то же. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.

22. И.п. - то же. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.

23. И.п. - упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.

24. И.п. - то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. *Вариант:* прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.

25. И.п. - то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.

26. И.п. - упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

27. И.п. - то же, но другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.

28. И.п. - о.с. Вращение прямых рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30-50 см) амплитудой. *Варианты: с* постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед - другая назад.

Упражнения с партнером

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

2. То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

3. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.

4. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.

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

6. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.

7. То же, но у первого партнера локти согнутых рук направлены вверх.

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

9. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднимание и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.

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

11. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.

12. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).

13. «Тачка» в упоре сзади.

14. Стоя, прямые руки вытянуты в стороны: нажимание партнером на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.

1. Стоя или сидя со штангой на плечах. Поворот туловища. *Вариант:* поворот туловища сидя.

2. Стоя, штанга сбоку. Разворачивая туловище, поднять штангу на грудь, опустить в другую сторону.

3. Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Рывок с активным движением туловища «волной».

4. Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Подтягивание штанги к подбородку, локти все время выше грифа штанги.

5. Стоя, штанга в опущенных руках обратным хватом. Сгибая руки в локтях, подтягивание штанги к груди.

6. То же, но стоя в наклоне или сидя.

7. Стоя, штанга впереди в вытянутых руках. Сгибание и выпрямление рук (штанга перед грудью), при сгибании - локти в стороны.

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

9. Стоя в наклоне, штанга в опущенных руках. Подтягивание штанги к груди.

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

11. То же, но предплечья опираются на бедро внутренней стороной. Разгибание кистей.

12. Лежа на спине на скамейке. Жим штанги (от груди). *Варианты:* широким или узким хватом; жим от живота; жим с одновременным прогибанием туловища вверх.

13. Лежа на спине на скамейке. Опускание штанги за голову, поднимание ее вверх, разгибая руки в локтях (плечи относительно неподвижны).

14. Лежа на спине на скамейке или мате. Перенесение штанги прямыми руками из-за головы до вертикали или на бедра. *Вариант:* выпрямление рук, перемещая штангу параллельно полу.

Упражнения с гантелями

1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.
2. Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперед-вверх, одновременно или попеременно. *Вариант:* в стороны-вверх.
3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью).
4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.
5. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).
6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. *Вариант:* то же, наклоняя туловище.
7. Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперед перед грудью.
8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.
9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднимание прямых рук вперед. *Варианты:* в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.
10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.
11. Лежа, одновременный жим гантелей двумя руками. *Варианты:* попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45°.
12. Лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. *Варианты:* выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам.
13. Лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх.
14. Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх.
15. Лежа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. *Вариант:* попеременный «перенос» гантелей.
16. Лежа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднимание гантелей вперед, разгибая руки в локтях. *Варианты:* попеременное поднимание гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.

Средства и методы развития специальной силы

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

Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным и повторным методами. Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха.

При развитии скоростно-силовой выносливости (СкСВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30 с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин.

Для развития силовой выносливости (СВ) применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин.

Примерные упражнения с имитацией гребковых движений на тренажерах различного типа, направленные на развитие силовых способностей

% от максимального отягощения	Время выполнения	Количество		Паузы отдыха между подходами	Преимущественная направленность
		повторений в подходе	подходов		
85-90	—	4-8	3-5	2 мин	Максимальная сила
75-85	—	6-10	6-8	2-3 мин	Максимальная сила
70-80	—	8-15	4-6	2-4 мин	Взрывная сила
85-90	15с	10-15	6-8	1-2 мин	СкСВ
75-70	15с	12-18	6-8	1-2 мин	СкСВ
80-85	20 с	15-21	6-8	1-2 мин	СкСВ
85-90	30 с	18-24	5-8	2 мин	СкСВ
75-70	30 с	25-30	5-8	2 мин	СкСВ
75-70	60 с	40-50	5-7	2-3 мин	СВ
50-60	60 с	50-60	4-6	2-3 мин	СВ
50-60	120 с	85-110	4-5	2-4 мин	СВ
45-55	180 с	140-170	3-4	3-6 мин	СВ
40-50	300 с	210-250	2-3	3-6 мин	СВ

Средства специальной силовой подготовки в воде

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

на привязи).

Лопатки. В учебно-тренировочных занятиях применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16 х 100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

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

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

Блочный тренажер. Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна

Планирование программ силовой подготовки

Изокинетические и пружинно-рычажные тренажеры по характеру преодолевающего усилия и кинематике рабочего движения в наибольшей степени отвечают задачам специальной силовой подготовки пловцов. Однако полного биомеханического подобия гребковых движений достичь невозможно. Тренируясь на одном из тренажеров, пловец не только развивает силовые способности, но и закрепляет двигательный навык, отличный от соревновательного движения. Чем больше объем тренировки на тренажере, тем сильнее освоенный на нем двигательный навык будет мешать плавательному навыку. Чтобы избежать этого, в процессе силовой подготовки пловцов рекомендуется использовать комплекс различных силовых тренажеров и отягощений.

При планировании силовой подготовки необходимо учитывать фазовый характер реализации силового потенциала в воде. Выделяются 3 фазы соотношения уровня силовых возможностей на суше и в воде.

1 *фаза - сниженной реализации.* Спортсмен «не плывет». Обычно она продолжается 4-6 недель после начала интенсивной силовой подготовки. Результаты в спринте снижены, восстановление замедленно. Ухудшены чувства темпа, ритма, снижены мощность гребка и сила тяги в воде несмотря на возросший уровень силовых качеств на суше.

Быстрый рост силовых качеств, особенно силовой выносливости (она

может возрасти быстро в 2-3 раза), вызывает нарушение у спортсмена нервно-мышечных ощущений («чувство воды»). У пловца «ломается» техника, появляются ощущения, что мышцы стали короткими, «задубели». Одна из возможных причин – интенсивная скоростно-силовая работа мышц привела к переизбытку мочевины.

2 *фаза - приспособительная.* Ее длительность - ***2-4*** недели. Начало фазы — когда спортсмен начинает улучшать технику и результаты на дистанциях. Постепенно восстанавливаются специализированные восприятия, возрастает абсолютная скорость в воде в полной координации и отдельно на руках и на ногах. Техника все в большей степени соответствует новому уровню силовых качеств. Спортсмен плывет все с большей легкостью.

3 *фаза — параллельного развития.* Эта фаза должна быть наиболее продолжительна и охватывать заключительную часть общеподготовительного и весь специально-подготовительный период.

Прирост силы и силовой выносливости заметно сказывается на результатах в плавании. Параллельно с ростом силы улучшаются результаты. Спортсмен, переходя из зала в воду, не ощущает субъективных трудностей, связанных с техникой плавания и «чувством воды».

У спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства упражнения на суше должны соответствовать специфическим требованиям дистанций. По темпу, траектории движений и времени тренировочное упражнение должно быть максимально приближено к соревновательному, а по величине отягощения — превосходить в 1,3-1,5 раза.

Развитие силы на суше весьма специфично, ее прирост бывает главным образом в тех режимах, в которых происходит учебно-тренировочное занятие в плавании. Поэтому необходимо применять самые разнообразные тренажеры в комплексе, лучше всего в виде круговой тренировки.

Особенности силовой подготовки в женском плавании. Первое заметное утолщение мышечных волокон происходит в 6-7 лет. С наступлением полового созревания (11-15 лет) у мальчиков идет интенсивный прирост мышечной массы, у девушек он, наоборот, заканчивается. До начала полового созревания максимальная сила у мальчиков и девочек практически не различается.

Общие показатели мышечной силы у девушек, не занимающихся спортом, на 30-40% меньше, чем у юношей. Различна и топография силы: у девушек, по сравнению с юношами, относительно слабее развиты мышцы рук, плечевого пояса и туловища. Поскольку в плавании основным движителем являются руки, женщинам силовая подготовка ещ$_{е}$ более важна, чем мужчинам. При этом необходимо помнить, что силовые упражнения у женщин относительно в большей степени снижают процент жировой ткани, но в меньшей степени, чем у мужчин, влияют на прирост мышечной массы.

Контроль за уровнем развития силы

Имеется пять групп показателей силовой подготовленности пловцов:

- максимальная сила при имитации гребковых движений;
- скоростно-силовая выносливость;

- силовая выносливость;
- взрывная сила;
- сила тяги в воде.

4.7. Средства и методы развития скоростных способностей

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

К *элементарным* видам скоростных способностей относятся:

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

К *комплексным* проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

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

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствует главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей - высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 с и еще 3-5 с можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствовании техники плавания. Для каждого спортсмена существует

своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. Нарушение оптимального темпа движений у пловцов-спринтеров может привести к возникновению явления скоростного барьера. Явление скоростного барьера можно преодолеть за счет варьирования упражнений, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой при помощи лебедки), а также плавание с ластами, малыми лопаточками или с небольшим дополнительным сопротивлением. Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95% от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания.

На суше применяют спортивные и подвижные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Упражнения для развития скоростных способностей:

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

Контроль скоростных способностей

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10 м для учебно-тренировочных групп, 15 м- для остальных). При наличии специальной тензометрической стартовой тумбочки или видеоаппаратуры регистрируется время: 1) реакции на стартовый сигнал, 2) отталкивания, 3) время полета, 4) время прохождения мерного отрезка. Оценка быстроты выполнения поворотов производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после поворота.

Максимальные темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м.

4.8. Средства и методы развития гибкости и координационных способностей

Развитие гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы

собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В учебно-тренировочном занятии пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводится 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения для развития гибкости

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх.
8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).
11. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лежа на спине. Выход в стойку па лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола
16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плеченых суставах.
17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешнюю строну стоп, прижимая пятки к ягодицам.
18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешнюю строну стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

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

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

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

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

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

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

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

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

Контроль за уровнем подвижности в суставах

Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. С этой целью используют метод гониометрии, метрические методы измерения гибкости, специальные активные и пассивные контрольные упражнения. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенные вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

Развитие координационных способностей

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном

отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 х 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

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	
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	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	

способности									
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	

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	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	ВС				
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно – гликолитические способности				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	

Сокращения:

ЖЕЛ – жизненная ёмкость легких;

МПК – максимальное потребление кислорода;

ПАНО – порог анаэробного обмена.

4.9. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов.

В основу программ занятий положены принципы и закономерности, относящиеся как к рациональному построению процесса многолетнего совершенствования пловцов, так и к построению программ учебно-тренировочных занятий.

Представленные программы являются частными примерами занятий с учетом особенностей построения процесса многолетней подготовки, и, естественно, не охватывают всего многообразия возможных решений с учетом пола пловцов, их индивидуальных особенностей, этапа годичной подготовки и т. д. Эти примеры относятся лишь к занятиям с достаточно большим объемом работы, характерным для того или иного этапа многолетней подготовки. И если применительно к этапам начальной и учебно-тренировочной подготовки объем работы в занятиях планомерно возрастает в течение каждого года подготовки, то на последующих этапах в различных занятиях имеют место существенные колебания как в общем объеме работы, так и объеме средств, выполняемых с высокой интенсивностью. Предложенные для этих этапов программы касаются занятий с большими и значительными нагрузками и часто чередуются с занятиями с малыми и средними нагрузками, объем работы в которых может составлять 30—50 % характерного для представленных программ.

Применительно к первым двум этапам многолетнего совершенствования и к различным периодам макроцикла на последующих этапах тренер-преподаватель имеет возможность разработать типовые программы 10—12 основных занятий различной преимущественной направленности, рационально разместить их в структуре микроциклов и, в дальнейшем, варьировать лишь внутренним содержанием тех или иных частей занятий, стремясь к

разнообразию и планомерному усложнению их программ.

Отдельная тема — программы занятий, проводимых на суше. В зависимости от этапа многолетней подготовки, периода макроцикла, пола пловцов, их индивидуальных особенностей, структура, количество и продолжительность таких занятий, их место в тренировочном процессе колеблются в очень широком диапазоне. Работа на суше часто проводится три раза в неделю по 30—45 мин и предшествует занятиям в воде. Нередко занятия, проводимые в воде, сочетают с самостоятельными занятиями на суше продолжительностью до 45—60 мин, которые проводятся в вечернее время после второго занятия в воде. Направленность занятий, как правило, комплексная: развитие максимальной силы и гибкости; развитие максимальной силы, гибкости и выносливости к работе аэробного характера; развитие гибкости и координационная подготовка (специальные упражнения, спортивные игры) и т. д.

Конспект занятия содержит подготовительную, основную и заключительную *части.*

В ***подготовительной части занятия*** сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационны 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 обучающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части учебно-тренировочного занятия улучшает эмоциональное состояния юных спортсменов и облегчает перенесение учебно-тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершается учебно-тренировочное занятие по плаванию подведением итогов и рекомендуются упражнения для индивидуальной подготовки.

Образцы конспекта учебно-тренировочного занятия на воде

Этап начальной подготовки

№	Часть учебно-тренировочного занятия	Методические указания
1	Разминка100 м.	Направленность занятия: изучение техники, разносторонняя
2	Упражнения для изучения техники движений рук (25 м. каждым способом): 3 х 25 м. 3 х 25 м.	

	3 х 25 м. 3 х 25 м.	специальная физическая подготовка
3	Упражнения игрового характера 5 мин.	
4	Упражнения для изучения техники движений ног (25 м каждым способом): 2 х 25 м. 2 х 25 м. 2 х 25 м. 2 х 25 м.	
5	Упражнения игрового характера 5 мин.	
6	Плавание вольным стилем 100 м.	
7	Упражнения игрового характера 5 мин.	
	Общий объем плавания 700 м.	
	Общий объем игры 15 мин.	

№	Часть учебно-тренировочного занятия	Методические указания
1	Разминка100 м.	Направленность занятия: изучение техники одного из способов плавания, разносторонняя специальная физическая подготовка
2	Упражнения технического характера различной направленности: изучение техники движений руками, ногами, обеспечение рационального положения и движений туловища, изучение техники дыхания, согласование движений руками и ногами с дыханием и др.: 3 х 25 м. 3 х 25 м. 3 х 25 м. 3 х 25 м. 3 х 25 м.	
3	Упражнения игрового характера 5 мин.	
4	Упражнения для изучения старта и поворотов 15 мин.	
5	2 х 50 м. вольным стилем	
6	100 м при помощи ног;	
7	100 м. при помощи рук;	
8	200 м. вольным стилем.	
	Общий объем плавания 875 м.	

№	Часть учебно-тренировочного занятия	Методические указания
1	Разминка 200 м (плавание всеми способами, при помощи ног, при помощи рук)	Направленность занятия:
2	200 м. при помощи ног	

3	6 х 25 м упражнения технического характера избирательной направленности (техника гребка и дыхания или положение тела и работа ног или согласование движений рук и ног и т. п.);	повышение возможностей аэробной системы энергообеспечения, совершенствование техники
4	2 х 200 м комплексное плавание;	
5	4 х 50 м вольным стилем;	
6	Упражнения игрового характера 5 мин.	
	Общий объем плавания 1125 м.	

№	Часть учебно-тренировочного занятия	Методические указания
1	Разминка 200 м (плавание всеми способами, при помощи рук, при помощи ног)	Направленность занятия: совершенствование техники, повышение скоростных возможностей.
2	Упражнения технического характера различной направленности: 2 х 25 м. 2 х 25 м. 2 х 25 м. 2 х 25 м. 2 х 25 м.	
3	Упражнения игрового характера 5 мин.	
4	4 х 25 м с высокой скоростью разными способами;	
5	200 м вольным стилем с ускорением 10 м. в конце каждого 50-метрового отрезка;	
6	200 м комплексное плавание;	
7	Участие в эстафетах 4 х (4 х 25 м) — 4 отрезка по 25 м различными способами плавания;	
8	100 м. восстановительное плавание;	
	Общий объем плавания 1150 м.	

Примечания. Основная направленность программ учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки — изучение техники плавания всеми способами, техники выполнения различных упражнений. Программы учебно-тренировочных занятий должны отличаться разнообразием, эмоциональной насыщенностью, широким использованием игрового метода. Учебно-тренировочные занятия, в которых изучается техника плавания всеми способами, должны сочетаться с учебно-тренировочными занятиями, в которых преимущественно акцентируется внимание на одном из способов. В каждом из учебно-тренировочных занятий следует выделять 2—3 важнейших элемента техники (например, положение головы, положение руки в момент захвата, ускорение при выполнении гребка), на которые обращается повышенное внимание.

Общий объем упражнений, выполняемых в течение года на материале различных способов плавания, следует распределять следующим образом: на спине, брасс и баттерфляй — по 20 %, вольный стиль — 40 %. В соответствии с этим планируется содержание программ различных учебно-тренировочных занятий.

Большинство упражнений следует выполнять в аэробном режиме, не допускать утомления юных пловцов, постоянно поддерживать их интерес к работе. Периодически в программы учебно-тренировочных занятий должны включаться непродолжительные скоростные упражнения — проплывание отрезков 12,5—25 м, участие в различных эстафетах.

Учебно-тренировочный этап до 3 лет обучения

Основная направленность программ учебно-тренировочных занятий — разностороннее техническое совершенствование в различных способах плавания. В каждом из учебно-тренировочных занятий, наряду с использованием упражнений, построенных на материале различных способов плавания, следует уделять преимущественное внимание (до 40 % общего объема работы) одному из способов плавания.

№	Часть учебно-тренировочного занятия	Методические указания
1	Разминка 200 м (плавание всеми способами, при помощи рук и ног)	Направленность занятия: совершенствование техники, разносторонняя специальная физическая подготовка.
2	200 м при помощи рук (50 + 50 + 50 + 50 разными способами);	
3	200 м при помощи ног (50 + 50 + 50 + 50 разными способами);	
4	200 м. вольным стилем	
5	Упражнения технического характера различной направленности: 3 х 25 м. 3 х 25 м. 3 х 25 м. 3 х 25 м. 3 х 25 м. 3 х 25 м.	
6	2 х 100 м. комплексное плавание;	
7	6 х 25 м. (первый отрезок со скоростью 95—100 %. второй — свободно и т. д.);	
8	200 м. восстановительное плавание;	
	Общий объем плавания 1800 м.	

№	Часть учебно-тренировочного занятия	Методические указания

1	Разминка 200 м (плавание всеми способами, при помощи рук и ног)	Направленность занятия: совершенствование техники, разносторонняя специальная физическая подготовка.
2	4 х 200 м комплексное плавание;	
3	Упражнения технического характера различной направленности: 4 х 25 м. 4 х 25 м. 4 х 25 м. 4 х 25 м.	
4	4 х 100 м. вольным стилем с постоянным увеличением скорости;	
5	4 х 12,5 м. старты;	
6	4 х 25 м. повороты (10 м до стенки бассейна, 15 – после отталкивания);	
7	100 м. при помощи рук;	
8	100 м. при помощи ног;	
9	100 м. восстановительное плавание;	
	Общий объем плавания 2250 м.	

№	Часть учебно-тренировочного занятия	Методические указания
1	Разминка 400 м (плавание всеми способами, упражнения в соответствии с программой основной части);	Направленность занятия: совершенствование техники, разносторонняя специальная физическая подготовка.
2	300 м. при помощи ног;	
3	300 м. при помощи рук с лопатками;	
4	100 м. восстановительное плавание	
5	12 х 50 м. упражнения, направленные на совершенствование техники	
6	2 х 200 м. комплексное плавание;	
7	400 м. вольным стилем;	
8	8 х 25 м. разными способами со скоростью 90-95%;	
9	200 м. восстановительное плавание;	
	Общий объем плавания 2900 м.	

№	Часть учебно-тренировочного занятия	Методические указания
1	Разминка 400 м (плавание всеми способами, упражнения в соответствии с программой основной части);	Направленность занятия: совершенствование техники, повышение
2	4 х 100 м комплексное плавание	
3	Упражнения технического характера различной направленности: 6 х 25 м.	

	6 х 25 м. 6 х 25 м. 6 х 25 м.	мощности и емкости аэробной системы энергообеспечения.
4	400 м. при помощи ног с переменной скоростью	
5	6 х 50 м. при помощи рук с лопатками с переменной скоростью	
6	200 м. восстановительное плавание	
7	4 х 12,5 м старты	
8	8 х 25 м повороты	
9	4 х 30 сек. работа ног (баттерфляй) в вертикальном положении	
10	1200 м вольным стилем	
11	200 м. восстановительное плавание;	
	Общий объем плавания 3950 м.	

Тренировочный этап свыше 3-х лет подготовки

№	Часть учебно-тренировочного занятия	Методические указания
1	Разминка 600 м (плавание всеми способами, плавание при помощи ног и рук);	Направленность занятия: совершенствование техники, повышение мощности и емкости аэробной системы энергообеспечения.
2	600 м при помощи ног с переменной скоростью (II, III)	
3	600 м при помощи рук с переменной скоростью (II, III);	
4	600 м в координации с переменной скоростью (II, III);	
5	Упражнения, направленные на совершенствование техники: 4 х 25 м. 4 х 25 м. 4 х 25 м. 4 х 25 м.	
6	1200 м. со скоростью на уровне ПАНО (III)	
7	200 м. восстановительное плавание;	
	Общий объем плавания 4200 м.	

№	Часть учебно-тренировочного занятия	Методические указания
1	Разминка 800 м (плавание всеми способами, плавание при помощи рук и ног);	Направленность занятия: основная — повышение подвижности и
2	1000 м упражнения, направленные на совершен-ствование техники	
3	5х200 м комплексное плавание (III)	

4	3 х 200 м при помощи ног в ластах (III);	мощности аэробной системы энергообеспечения, дополнительная — совершенствование техники.
5	3 х 200 м при помощи рук с лопатками (III)	
6	1000 м в координации с переменной скоростью (50 (IV) + 50 (II) и т. д.)	
7	200 м. восстановительное плавание;	
	Общий объем плавания 5200 м.	

№	Часть учебно-тренировочного занятия	Методические указания
1	Разминка 1000 м (плавание всеми способами, упражнения технического характера)	Направленность занятия: основная — повышение мощности и емкости анаэробной алактатной системы энергообеспечения, скоростных возможностей, дополнительная — совершенствование техники, повышение мощности аэробной системы энергообеспечения.
2	8 х 12,5 м в режиме 2:00 (VII)	
3	200 м восстановительное плавание	
4	2 х (3 х 50 м) с возрастающей скоростью (II, V, VII) в режиме 2:00, паузы между сериями 3:00	
5	200 м восстановительное плавание	
6	5 х 25 м повороты (10 м до стенки бассейна, 15 — после);	
7	200 м. восстановительное плавание;	
8	3 х 25 м старты (15 м)	
9	3000 м (400 (III) + 100 (II) и т. д.)	
10	4 х 25 м в режиме 2:00 (VII)	
11	200 м восстановительное плавание	
	Общий объем плавания 5500 м.	

№	Часть учебно-тренировочного занятия	Методические указания
1	Разминка 800 м (плавание всеми способами, плавание при помощи рук и при помощи ног)	Направленность занятия: основная — повышение подвижности и мощности аэробной системы энергообеспечения, дополнительная — совершенствование техники.
2	4 х 200 м при помощи ног (III)	
3	20 х 50 м упражнения, направленные на совершенствование техники (II-IV)	
4	200 м восстановительное плавание	
5	10 х 100 м в координации (III)	
6	1000 м с переменной скоростью (4 х (100 (II) + 100 (III) + 50 (IV)	
7	200 м. восстановительное плавание;	
	Общий объем плавания 6000 м.	

№	Часть учебно-тренировочного занятия	Методические указания

1	Разминка 1000 м (плавание всеми способами, плавание при помощи рук и ног)	Направленность занятия: основная — повышение подвижности, мощности и емкости аэробной системы энергообеспечения, дополнительная — совершенствование техники.
2	1200 м упражнения, направленные на совершенствование техники	
3	12 х 50 м с переменной скоростью (50 (II) + 50 (IV)) в режиме 1:30	
4	4 х 200 м. комплексное плавание (III)	
5	200 м. восстановительное плавание	
6	900 м с переменной скоростью (100 (III) + 100 (V) + 100 (II) и т.д.)	
7	600 м. при помощи ног в ластах (50 (V) + 50 (II) и т.д.)	
8	600 м. при помощи рук с лопатками (50 (V) + 50 (II) и т.д.)	
9	200 м. восстановительное плавание;	
	Общий объем плавания 6100 м.	

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№	Часть учебно-тренировочного занятия	Методические указания
1	Разминка 1000 м (плавание разными способами, различные упражнения с использованием лопаток, тормозных устройств и др.)	Направленность занятия: основная — повышение скоростных возможностей, дополнительная — совершенствование техники
2	1500 м упражнения, направленные на совершенствование техники, включая технику поворотов, старта, преодоления подводных участков	
3	200 м. восстановительное плавание	
4	Основные серии: 4 х 25 м в координации (VI—VII); 4 х 25 м при помощи рук (VI—VII); 4 х 25 м при помощи ног (VI—VII);	
5	200 м. восстановительное плавание	
6	3 х (100 + 75 + 50 + 25) с возрастающей скоростью (III—VII)	
7	200 м восстановительное плавание	
8	6 х 25 м повороты — 10 до стенки бассейна, 15 — после (VI—VII)	
9	10 х 50 м при помощи рук с лопатками, тормозными поясами с переменной скоростью (50 — VI, 50 — I)	
10	10 х 50 м при помощи ног с переменной скоростью (50 - VI, 50 - I)	
11	400 м. восстановительное плавание;	
	Общий объем плавания 6700 м.	

№	Часть учебно-тренировочного занятия	Методические указания
1	Разминка 1500 м (плавание всеми способами, плавание при помощи рук, ног, упражнения технического характера)	Направленность занятия: основная — повышение мощности и емкости алактатной системы энергообеспечения, подвижности, мощности и емкости лактатной системы энергообеспечения, дополнительная — повышение экономичности, возможностей аэробной системы энергообеспечения
2	Основные серии: 2 х (4 х 12,5) - VII	
3	200 м. восстановительное плавание	
4	8 х 25 м чередуя плавание при помощи рук и ног (VII);	
5	200 м. восстановительное плавание	
6	3 х 50 (VII)	
7	200 м восстановительное плавание	
8	12 х 25 м (V—VI)	
9	200 м восстановительное плавание	
10	10 х 100 м (75 (V) + 25 (I) и т.д.)	
11	2 х (100 (IV) + 50 (II) + 50 (V) + 50 (II) + 50 (VI) + 50 (II) + 50 (VII))	
12	200 м. восстановительное плавание;	
	Общий объем плавания 7100 м.	

№	Часть учебно-тренировочного занятия	Методические указания
1	Разминка 800 м (плавание всеми способами)	Направленность: основная — повышение возможностей аэробной и анаэробной лактатной систем энергообеспечения, дополнительная — специальная силовая подготовка, совершенствование техники
2	1500 м плавание при помощи ног (без доски, с доской, в ластах) (II—IV)	
3	1500 м плавание при помощи рук с лопатками, тормозными поясами, поплавками, в ластах и др. (II—IV)	
4	Основные серии: 200 м комплексное плавание (II) 4 х 50 м вольным стилем (III—IV) 200 м комплексное плавание (II) 4 х 50 м на спине (III—IV)	
5	200 м. комплексное плавание (II)	
6	4 х 50 м брассом (III—IV)	
7	200 м. комплексное плавание (II)	
8	4 х 50 м вольным стилем (III—IV)	
9	200 м восстановительное плавание	
10	800 (II) + 600 (III) + 400 (IV) + 200 (V)	
11	200 м. восстановительное плавание;	
	Общий объем плавания 7800 м.	

№	Часть учебно-тренировочного занятия	Методические указания
1	Разминка 1200 м (плавание разными способами, плавание при помощи ног, рук и др.)	Направленность занятия: основная - повышение мощности, емкости и подвижности аэробной системы энергообеспечения, дополнительная — совершенствование техники.
2	1200 м упражнения, направленные на совершенствование техники	
3	Основные серии: 800 м вольным стилем (II); 400 м при помощи ног с переменной скоростью (II-IV); 400 м комплексное плавание (II) 800 м вольным стилем (III) 400 м при помощи рук с лопатками (II—III) 400 м при помощи ног в ластах (II—III); 10 х 100 м в режиме 1:30 с возрастающей скоростью (П—IV) 2 х 400 м комплексное плавание (II)	
4	10 х 50 м баттерфляем в режиме 0:60 с возрастающей скоростью (II—IV);	
5	200 м. восстановительное плавание;	
	Общий объем плавания 8300 м.	

Образцы планирования недельного микроцикла

для учебно-тренировочной группы 1-го года обучения

День	Упражнение	Дозировка
Понедельник	**На суше (15 мин):** 1) разминка: упражнения в ходьбе и беге, ОРУ без предметов 2) упражнения для укрепления мышц туловища, плечевого пояса, ног	 5 мин 10 мин
	В бассейне (45 мин): 1) разминка: 3 х 100 м к/пл, во время пауз отдыха 15-20 выдохов в воду 2) 12 х 25 м, совершенствование техники плавания способом на спине 3) 200 м н/сп 4) 4 х 50 м, совершенствование техники плавания способом кроль 5) 200 м кроль, акцент на технику движений и дыхание 6) совершенствование поворотов при плавании способом на спине 7) соревнование в скольжении на дальность в положении на спине	 300 м 300 м 200 м 200 м 200 м 3 мин 5 мин
	Всего учебно-тренировочное занятие - примерно 1200 м	

Вторник	**В зале (35 мин):** 1) разминка 2) упражнения без предметов для укрепления мышц туловища в положении лежа и сидя 3) упражнения с набивными мячами 4) эстафета со скакалками **В бассейне (45 мин):** 1) разминка: 3 х 100 м (кроль, н/сп, брасс) 2) 8 х 25 м, совершенствование техники дельфина 3) 4 х 50 м (25 м от + 25 м н/сп), акцент на технику движений и дыхание 4) 300 м кроль, акцент на технику движений и дыхание 5)4х50мII кролем 6) эстафета но 12-15 м (батт.) *Всего за учебно-тренировочное занятие - примерно 1300 м*	10 мин 8 мин 12 мин 5 мин 300 м 200 м 200 м 300 м 200 м 5 мин
Среда	**В зале (35 мин):** 1) разминка 2) упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса 3) упражнения, имитирующие движение ногами в способе плавания брасс, прыжки и приседания 4) эстафета с прыжками В бассейне (45 мин): 1) разминка: 300 м н/сп 2) 12 х 25 м, совершенствование техники брасса 3) 200 м брасс, внимание на хорошем продвижении вперед и дыхании 4) 6 х 50 м (25 м н/сп +25 м брасс) 5) 2 х 50 м Н брассом, на наименьшее количество гребков 6) эстафета по 25 м Н (с доской в руках) Всего за *учебно-тренировочное занятие* - примерно 1200 м	8 мин 10 мин 10 мин 7 мин 300 м 300 м 200 м 300 м 100 м 5 мин
Четверг	В зале (45 мин): 1) разминка в движении 2) развитие гибкости и укрепление мышц плечевого пояса и туловища 3) упражнения с набивными мячами в парах 4) эстафета с ведением и передачей баскетбольных мячей В бассейне (45 мин) 1) разминка: 3 х 100 м к/пл 2) 12 х 25 м, совершенствование обтекаемого положения тела с гребковыми движениями при плавании кролем, на спине, 3) 150 м н/сп +100 м брасс + 100 м кроль + 50 м батт, внимание на технике движений, в паузах отдыха - 15 выдохов в	8 мин 10 мин 10 мин 7 мин 300 м 300 м 400 м

	4) 200 м к/пл Н 5) учебные прыжки в воду с низкого бортика и 1-метрового Всего за *учебно-тренировочное занятие* — 1200 м	200 м 5 мин
Пятница	В зале (30 мин): 1)разминка 2) укрепление мышц туловища, развитие гибкости рук и пояса 3) упражнения с набивными мячами 4) прыжковые упражнения и приседания с исходным стоп, характерным для рабочих движений при плавании брассом В бассейне (45 мин): 1) разминка: 300 м кроль, акцент внимания на правильном дыхании 2) 6 х 50 м, совершенствование техники плавания кролем, на спине, брассом 3) 3 х 75 м кроль, брасс, н/сп на технику 4) 100 м с Н брассом, на наименьшее количество гребков 5) 300 м брасс, акцент внимания на технике плавания и дыхания 6) соревнования на дальность скольжения после стартового прыжка с тумбочки Всего за *учебно-тренировочное занятие* - около 1200 м	8 мин 6 мин 8 мин 8 мин 300 м 300 м 225 м 100 м 300 м 5 мин
Суббота	В зале (30 мин): 1) разминка: ходьба, бег и общеразвивающие упражнения 2) соревнования в прыжках с места в длину 3) игра в мини-баскетбол В бассейне (45 мин): 1) разминка: 100 м к/пл + 100 м н/сп + 100 м брасс + 100 м кроль, в паузах отдыха 15 выдохов в воду 2) 8 х 25 м, совершенствование техники плавания дельфином 3) 50 м, батт - соревнование на оценку техники плавания 4) игра в мяч на воде Всего за *учебно-тренировочное занятие* - 700 м	10 мин 5 мин 15 мин 400 м 200 м 50 м 20 мин

Образец планирования недельного микроцикла

для *учебно-тренировочной* группы 3-го года обучения

День	**Упражнение**	**Дозиров**
Понедельник	**В зале (45 мин):** 1) разминка (бег, ходьба, общеразвивающие упражнения) 2) одиночные и парные упражнения на гибкость 3) упражнения с отягощениями 4) эстафеты **В бассейне:** 1) 200 м к/пл	 5 мин 10 мин 15 мин 15 мин 200 м

	1) 1000 м кролем (2-я половину дистанции быстрее 1-й), на технику 2) 200 м Н кролем + 2 х 100 м Н батт, на технику 3) 12 х 50 м (батт II, н/сп II, кролем III), отдых 30 с 4) 200 м Н брасс + 3 х 100 м брасс III, на технику 5) 4 х 25 м Н всеми способами, V 6) совершенствование техники выполнения поворотов *Всего - примерно 2800 м*	1000 м 400 м 600 м 500 м 100 м 8 мин
Вторник	**В зале (45 мин):** 1) разминка (бег, ходьба) 2) упражнения с набивными мячами 3) упражнения с резиновым амортизатором **В бассейне:** 1) разминка 3 Х 200 м к/пл (в обратной последовательности способов) 2) 5 х 200 м, отдых 45 с (с улучшением, II-Ш), на технику 3) 10 Х 50 м, отдых 40 с (II-III-IV) 4) 3 Х 300 м, II, на технику 5) 4 х 25 м, V со старта 6) совершенствование техники передачи эстафеты *Всего-3100 м*	10 мин 15 мин 20 мин 600 м 1000 м 500 м 900 м 100 м 15 мин
Среда	**В зале (45 мин):** 1) разминка (бег, ходьба) 2) упражнения на ловкость и гибкость 3) упражнения для укрепления мышц ног и туловища 4) прыжковые упражнения В бассейне: 1) разминка 600 м (25 батт + 75 н/сп) 2) 10 х 100 м кролем II, отдых 30 с 3) 200 м к/пл II 4) 300 м + 4 х 50 м Н брасс 5) 8 х 50 м брасс 2 х (3-III + 1-IV) 6) соревнование в скольжении со старта на дальность 7) учебные прыжки в воду Всего — 2700 м	10 мин 10 мин 15 мин 10 мин 600 м 1000 м 200 м 500 м 400 м 5 мин 5 мин

Четверг	В зале (45 мин): 1)разминка (бег, ходьба, упражнения в движении) 2)круговая тренировка 3)игра в мини-баскетбол В бассейне: 1) разминка 400 м кролем + 200 м упражнения на технику 2) 12 х 50 м, отдых 30 с, II (последние 2 - III) 3) 400 м II + 300 м II + 200 м III + 100 м III, инт. 20^40 с 4) 6 х 100 м, отдых 1 мин, II - III 5) совершенствование техники выполнения старта 6) 50 м со старта IV Всего — 2850 м	 10 мин 20 мин 15 мин 600 м 600 м 1000 м 600 м 8 мин 50 м
Пятница	**В зале (45 мин):** 1) разминка (бег, ходьба) 2) общеразвивающие упражнения 3) упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища и рук 4) упражнения с резиновым амортизатором **В бассейне**: 1) разминка 600 м (200 м н/сп + 200 м брасс + 200 м кроль) 2) 300 м к/пл +200 м брасс + 100 м батт + 200 м н/сп + 300 м, инт. 60 с 3) 12 х 50 м всеми способами, III, отдых 30 с 4) эстафетное плавание по 25 м всеми способами, V Всего -2400 м	 10 мин 10 мин 10 мин 15 мин 600 м 1100 м 600 м 100 м
Суббота	**В зале (45 мин):** 1) разминка (бег, ходьба, упражнения в движении) 2) общеразвивающие упражнения 3) упражнения на гибкость и ловкость 4) упражнения с набивными мячами 5) игра в минибаскетбол **В бассейне:** 1) разминка 500 м кролем 2) 8х50 м, упражнения на технику (кроль на груди и на спине) 3) 200 м Н, II + 4 х 25 м Н, IV 4) 400 м к/пл[50] II + 4 х 100 м к/пл, отдых 1 мин, III 5) 75 м, со старта, IV 6) игра с мячом Всего - 2000 м	 10 мин 5 мин 5 мин 10 мин 15 мин 500 м 300 м 300 м 800 м 75 м 30 мин

4.10. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование годичного цикла определяется:

-задачами, которые поставлены в годичном цикле;

-закономерностями развития и становления спортивной формы;

-периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;

-календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

На *этапе начальной подготовки* основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании учебно-тренировочного цикла, юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Состав группы регулярно обновляется. Отчисляются пловцы, пропустившие занятия, не способные осваивать программу, и т.п. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

На *учебно-тренировочном этапе* годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании учебно-тренировочного цикла, юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Структура годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства такая же, как и при подготовке спортсменов на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.
Годичный цикл подготовки спортсменов в СШОР строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных учебно-тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

Планирование представляет собой основу управления спортивной тренировки.

Построение спортивной тренировки пловцов высших разрядов - исключительно сложный процесс подбора и определения оптимального

соотношения различных структурных образований учебно-тренировочного процесса: макроциклов, периодов и этапов, мезоциклов, микроциклов и отдельных учебно-тренировочных занятий.

Ежегодное планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам, учебно-тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Тренер-преподаватель обязан представлять всю систему своей работы в многолетнем, годовом и текущем планировании.

Основной задачей учебно-тренировочного годового плана является наивысшая готовность спортсменов на данном этапе многолетней подготовки в соответствии с его физическими возможностями.

Предметами годового планирования учебно-тренировочного процесса в спортивной школе является:

- соотношение ОФП и СФП в зависимости от этапа подготовки;
- объёмы физической нагрузки;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;
- восстановительные мероприятия;
- педагогический и врачебный контроль;
- соревновательная деятельность;
- инструкторская и судейская практика.

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годичном цикле.

4.11. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Научно-методическое обеспечение является важной частью организации учебно-тренировочного процесса.

Выделяются следующие направления научно-методической деятельности:

а) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программы спортивной подготовки, реализуемой школой;

б) организация мониторинга учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих учебно-тренировочный процесс;

г) обеспечение повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для успешной подготовки резерва в спортивные сборные команды России и Кузбасса, необходимо ежегодно проводить анализ исполнения требований данной Программы тренерами-преподавателями и обучающимися по этапам спортивной подготовки. Так как основными требованиями являются: успешное выступление на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов ЕВСК, нормативов по ОФП и СФП; то в течение учебно-тренировочного года ведется мониторинг данных показателей обучающимся школы.

Кроме мониторинга, необходим также регулярный внутришкольный контроль. Комплексный контроль включает в себя анализ документов обучающихся, журналов учета работы в группах, расписания, документов планирования учебно-тренировочного процесса, конспектов занятий, соблюдения техники безопасности в бассейне и на соревнованиях.

На основании результатов мониторинга и внутришкольного контроля методистами школы вырабатываются рекомендации для улучшения качества учебно-тренировочного процесса.

Для повышения квалификации тренеров-преподавателей, школа тесно сотрудничает с федерацией плавания Кузбасса, Всероссийской федерацией плавания, Сибирским государственным университетом физической культуры и спорта, Кемеровским государственным университетом. Тренеры-преподаватели принимают участие в мастер-классах для тренеров-преподавателей и обучающихся с приглашением пловцов мирового уровня, в обучающих семинарах для судей, научно-практических конференциях.

Рекомендации по психологическому сопровождению

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологического сопровождения являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на учебно-тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Основными методами психологического сопровождения являются беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов,

связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологического сопровождения спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, обучающегося определенным видим спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена - его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена - «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.
3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.
4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.
5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности, через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.
6. Подведение итогов соревновательной деятельности: разработка плана учебно-тренировочной деятельности, последующий период - как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

Основные методы и приемы психологического сопровождения

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу 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 отношении спортсмена, формировать программу будущих действий и переживании, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Тексты внушений для сеансов аутотренинга

1. Годы учебно-тренировочных занятий 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 каждым учебно-тренировочным занятием уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю, что с каждым учебно-тренировочным занятием, 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 учебно-тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно 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 учебно-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 учебно-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, тревожное. 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 желание 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* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции. Акцентировать внимание 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.

4.12. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

При зачислении и прохождении спортивной подготовки на каждом этапе, следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание.

Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки.

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых на тот или иной этап спортивной подготовки. Перевод занимающегося на этап реализации программы осуществляется на основании результатов выступления на официальных соревнованиях и выполнения соответствующего разряда по ЕВСК, с учетом результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.

Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «плавание»:

Набор на начальный этап спортивной подготовки, сдача ОФП и СФП (техника плавания)

Отбор спортсменов начиная с начального этапа спортивной подготовки второго года обучения проводится по следующим критериям:

- сдача нормативов по общей физической и специальной подготовке,
- выполнение в течение предыдущего учебно-тренировочного года норм и требований ЕВСК для присвоения спортивного разряда,
- участие в течение предыдущего учебно-тренировочного года в необходимом количестве соревнований (занятые места также учитываются).

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство

	средство физического развития и укрепления здоровья человека			воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	…	…	…	…
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

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

	Подготовка обучающегося как 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	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 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 деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные 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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка. (п.7 главы V ФССП по виду спорта «плавание»).

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. (п.8 V ФССП по виду спорта «плавание»).

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки (п.9 V ФССП по виду спорта «плавание»).

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований (п.10 V ФССП по виду спорта «плавание»).

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» (п.11 V ФССП по виду спорта «плавание»).

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям (п.12 V ФССП по виду спорта «плавание»).

К иным условиям реализации программы относятся трудоемкость программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп (п.15 V ФССП по виду спорта «плавание»).

6.1. Материально- технические условия реализации Программы.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на арендованных спортивных объектах, которые соответствуют требованиям, предъявляемым к спортивным сооружениям и требованиям Программы по виду спорта «плавание».

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

наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие спортивных площадок на открытом воздухе;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой
и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий
и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных
и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г № 28 «Об утверждении санитарных правил СП-2.4.3648-20 «санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1

	(женский)										
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками соответствует штатному расписанию.

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-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным 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», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н

(зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Упреждении планом профессиональной переподготовки, повышение квалификации на основании приказа руководителя Учреждения (п.24 Приказа № 999).

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Законодательные и нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127 –ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. №3081-р «Об утверждении Стратегии физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта В Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.09.2022 г. № 2865-р);
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678 –р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

9. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и(или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Список используемой литературы:

1. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учебно-методическое пособие для студентов физкультурных вузов, спортсменов, тренеров, спортивных врачей /О.О.Борисова - М,: Сов.спорт,2007-132с.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов /Н.Ж.Булгакова - М.: Физкультура и спорт, 1986.-192с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта /Г.Д. Горбунов - М.: Физкультура и спорт,1986-208с.
4. Гольдберг Н.Д. Питание юных спортсменов /Н.Д.Гольдберг, Р.Р. Дондуковская.- М.: Советский спорт, 2007. -240 с.
5. Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде /Б.Д.Зенов, И.М. Кошкин,С.М. Войцеховский.-М.: Физкультьура и спорт, 1986.-79 с.
6. Каунсилмэн Дж. Наука о плавании Дж. Каунсилмен. -М.: Физкультура и спорт, 1972.-420с.
7. Каунсилмэн Дж. Спортивное плавание /Дж. Каунсилмен. -М.: Физкультура и спорт, 1982-208с.
8. Макаренко А.П. Юный пловец/А.П. Макаренко-М.: Физкультура и спорт, 1983.- 288с.
9. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки /Н.Г.Озолин.-М.: Физкультура и спорт, 1970-478с.
10. Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса/В.Н Платонов, С.М. Вайцеховский – М. Физкультура и спорт,-1985.- 256с.
11. Спортивное плавание: путь к успеху: в двух кн. / под общей ред. В.Н. Платонова. -М.: Советский спорт, 2012 -478с. -544 с.
12. Развитие двигательных качеств школьников/*П*од редакцией Кузнецовой З.И. -М.: Физкультура и спорт, 1967.- 301с.
13. Спортивная медицина */П*од редакцией Карпмана В.Л. -М.: Физкультура и спорт, 1987.-225с.

14. Спортивная фармакология и диетология /Под редакцией С.А., Олейника А.М. Гуниной. -М. Компьютерное издательство Диалектика, 2008. - 244 с.
15. Талага Ежи. Энциклопедия физических упражнений /Е.Талага–М.: Физкультура и спорт, 1998г. -410 с.
16. Тимакова В.Н. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация
17. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в Олимпийском спорте 1 том, Настольная книга тренера.2021 г.-592 с.
18. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в Олимпийском спорте 1том, Настольная книга тренера. 2021 г.-608 с.
19. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера. 2022г. - 512 с.
20. Министерство спорта Российской Федерации, Федеральный центр подготовки спортивного резерва. Настольная книга тренера. 2022 г.-512 с.
21. Основы медико-биологического обеспечения в подготовке спортсменов.
Настольная книга тренера. Под редакцией Макаровой Г.А. 2022 г.-512 с.
22. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера И.Г. Максименко. 2022 г-.512 с.

Перечень аудиовизуальных средств, используемых при обучении:

1. Ian Torpe (Swimming technique) Beneath the suite Australia, 2000.
2. Michael Phelps “Perfect butterfly”, USA.2008 г.
3. Swimming technique of Edd Moses ”, USA.1996 г.
4. Terry Laflin “Deep immersion”, USA.2010 г.
5. «Техника сильнейших пловцов» Россия, Волгоград, 1996.
6. Видеоматериалы соревнований Чемпионатов России, Европы, Мира, Олимпийских игр.

Перечень Интернет-ресурсов, используемых в тренировочном процессе:

1. minsport.gov.ru – Сайт Министерства спорта РФ;
2. www.minsport@-42ms.ru – Сайт Министерства физической культуры и спорта Кузбасса
3. www.russwimming.ru - Сайт Федерации плавания России;
4. www.fina.org - Сайт Международной федерации плавания (FINA);
5. Сайт «Консультант плюс»;
6. www.kuzswimming.ru - Сайт ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по плаванию».
7. www.rusada.ru – сайт Российского антидопингового агентства «РУСАДА».