

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Икар»
города Сарова Нижегородской области

Принята
на заседании педагогического совета
СШ «Икар»



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

разработана на основе
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»,
утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 05 ноября 2025 года № 907;
примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду
спорта «плавание», утвержденной приказом Министерства спорта РФ
от 05 февраля 2024 года № 106

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

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

Разработчик программы:
инструктор-методист
Родина Светлана Валентиновна

г.Саров
2025 год
СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	2
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	6
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	6
2.3.3.	Спортивные соревнования	7
2.3.4.	Иные виды (формы) обучения	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	10
2.5.	Календарный план воспитательной работы	18
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	27
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	27
3.	Система контроля	32
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	32
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	33
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	42
4.	Рабочая программа по виду спорта	47
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	47
4.2.	Учебно-тематический план	86
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	91
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	91
6.1.	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	91
6.2.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	93
6.3.	Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	94

1. Общие положения

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 Минспорта России от 05 ноября 2025 года № 907 (далее – ФССП).

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства.

2. *Целями Программы являются:*

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование (вариант – рост) спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

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

Плавание – это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время.

Первая особенность состоит в том, что пловец выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, т. е. не имеет твердой опоры. Такое положение тела увеличивает двигательные возможности человека и способствует их развитию. Это происходит за счет увеличения подвижности многих частей тела в условиях водной среды, что в свою очередь содействует развитию отдельных органов и систем организма.

Второй характерной особенностью является относительная невесомость тела в условиях водной среды. Вес тела человека уравнивается подъемной силой воды. Невесомость тела в воде разгружает опорную систему и способствует правильному физическому развитию человека.

Третьей характерной особенностью плавания является горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Работа ряда внутренних органов (сердце, печень, почки и др.) при таком положении тела во время циклических движений значительно облегчается. Указанные особенности имеют большое значение в физическом воспитании детей и подростков.

Плавание — наиболее массовый и популярный вид спорта, который оказывает огромное влияние на широкие слои населения. При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков. При систематических занятиях формируются стойкие двигательные стереотипы, связанные с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует также развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется умеренно, создаются более благоприятные условия для их снабжения кислородом. Это связано с цикличностью плавания, т. е. строгим чередованием

напряжения и расслабления мышц. Плавание способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту.

История развития плавания имеет очень давние корни. В древности культ воды был у всех народов. Люди почитали богов, которые повелевали водами (Посейдон, Нептун). Наиболее ранние изображения, на которых показаны люди плывущие способами, похожими на брасс и кроль, относятся к IV – II вв. до н.э. Очень ценилось искусство плавания.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Кроль на груди – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.

Кроль на спине — стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плавает на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.

Брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.

Баттерфляй — один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля.

Комплексное плавание — плавательная дисциплина, в ходе которой спортсмены преодолевают равные отрезки дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй, потом кроль на спине, брасс, вольный стиль).

До сих пор во всех классификациях и правилах вместо кроля на груди упоминается способ вольный стиль, т. е. пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять его по ходу дистанции. Но так как способ кроль на груди является самым быстрым из существующих на сегодня, то пловцы используют именно его. По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 м для мужчин), кроль на спине (100, 200 м), брасс (100, 200 м), баттерфляй (100, 200 м), комплексное плавание (200 и 400 м) и эстафетное плавание.

В эстафетном плавании 4 x 100 м, 4 x 200 м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200 м), в комбинированной же эстафете 4 x 100 м каждый из пловцов плывет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

В настоящий момент олимпийская программа по плаванию включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 дистанций у женщин).

Перечень спортивных дисциплин плавания в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта представлен в таблице 1.

Перечень спортивных дисциплин плавания

Таблица 1

Дисциплины вида спорта – плавание (номер - код 007 000 1611Я)

№ п/ п	Наименования спортивных дисциплин	Номер-код спортивной дисциплины						
1	2	3						
1	вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
2	вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
3	вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
4	вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
5	вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
6	вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
7	вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
8	вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
9	вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
10	вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
11	вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
12	на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
13	на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
14	на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
15	на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
16	на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
17	на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
18	баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
19	баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
20	баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
21	баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
22	баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
23	баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
24	брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
25	брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
26	брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
27	брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
28	брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
29	брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
30	комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
31	комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я
32	комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
33	комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
34	комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
35	эстафета 4x100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
36	эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
37	эстафета 4x200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
38	эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я

39	эстафета 4х 50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
40	эстафета 4х 50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
41	эстафета 4х 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
42	эстафета 4х 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
43	эстафета 4х 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
44	эстафета 4х 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
45	эстафета 4х100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
46	эстафета 4х100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
47	открытая вода 5 км	007	022	1	8	1	1	Я
48	открытая вода 10 км	007	023	1	6	1	1	Я
49	открытая вода 16 км	007	024	1	8	1	1	Я
50	открытая вода 25 км и более	007	025	1	8	1	1	Я

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин плавания обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

Н - юноши, девушки;

Л - мужчины, женщины;

Я - все категории.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Требования относительно сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки представлены в соответствии с Приложением № 1 к ФССП:

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

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП, на

этапе совершенствования спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2. Объем Программы.

Объем Программы рассчитывается в астрономических часах (60 минут). Объем учебно-тренировочной нагрузки определяется Организацией в соответствии с установленными параметрами к каждому этапу спортивной подготовки и указан по этапам спортивной подготовки с учетом Приложения № 2 к ФССП:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные формы занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий, видами которых являются:

- общеподготовительные, основным содержанием которых являются средства общефизической подготовки;
- специализированные - в содержание которых входят средства тактической, технической, специальной физической подготовки.

3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов могут организовываться учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации Программы, представлены в Приложении № 3 к ФССП.

Учебно-тренировочные мероприятия планируются в зависимости от этапа спортивной подготовки.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
1	Учебно-тренировочные	-	14	18

	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке			
2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

3.3. Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования (далее - соревнования) в плавании - часть учебно-тренировочного процесса, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. Соревнования в плавании по своему характеру делятся на личные и лично-командные и проводятся в определенных возрастных группах:

- девушки 8 лет; юноши – 8 лет;
- девушки 9-10 лет, юноши 9-10 лет;
- девушки 11-13 лет, юноши 11-13 лет;
- девушки 14-15 лет, юноши 14-15 лет;
- юниорки 16-18 лет, юниоры 16-18 лет;
- женщины и мужчины без ограничения верхней границы возраста.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

В зависимости от этапа спортивной подготовки планируется объем соревновательной деятельности, значения которого (по видам спортивных соревнований) представлены с учетом Приложения № 4 к ФССП.

Виды и объем соревновательной деятельности

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

Реальный объем соревновательной деятельности спортсмена может отличаться от запланированного в связи с включением его в состав сборных команд по результатам отборочных соревнований.

Контрольные соревнования выявляют уровень подготовленности обучающегося, эффективность спортивной подготовки. С учетом результатов спортсменов разрабатывается программа последующей подготовки.

По итогам *отборочных* соревнований комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основными являются соревнования, цель которых достижение победы или завоевание наиболее высоких мест.

Для участия в спортивных соревнованиях возраст, пол и уровень спортивной квалификации обучающихся должен соответствовать положениям (регламентам) официальных спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК) и Правилам вида спорта «плавание». Все обучающиеся должны иметь медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях и соблюдать антидопинговые правила, утвержденные общероссийскими и международными антидопинговыми организациями (РУСАДА, ВАДА).

3.4. Иные виды (формы) обучения:

- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- контрольные мероприятия (тестирование и контроль);
- инструкторская и судейская практики;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

4. Годовой учебно-тренировочный план.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Программа обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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.

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.

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

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

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

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП).

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
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	17-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	35-45

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	9-12	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	17-22	17-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-9	3-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 2

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
1.	Общая физическая подготовка	132	158	274	266	188
2.	Специальная физическая подготовка	46	74	174	250	416
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	18	82	124
4.	Техническая подготовка	42	54	100	152	188
5.	Тактическая подготовка	3	4	12	16	20
6.	Теоретическая подготовка	3	4	12	16	18
7.	Психологическая подготовка	2	4	10	14	16
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	6	8	18
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	12	20
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	6	8	16
11.	Восстановительные мероприятия	2	3	6	8	16
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040

Примерный годовой план этапа начальной подготовки до года – 4,5 часов в неделю (НП - 1г.)

Таблица 3

Содержание	Месяцы												Количество часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая подготовка (ч)	1		1				1						3
Общая физическая подготовка (ч)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Специальная физическая подготовка (ч)	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	46
Техническая подготовка (ч)	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	42
Тактическая подготовка (ч)		1		1		1							3
Психологическая подготовка (ч)					1							1	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)								2					2
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	1				1								2
Восстановительные мероприятия (я)									1	1			2
Количество часов в месяц	20	19	20	20	20	20	19	21	19	20	18	18	234

Примерный годовой план этапа начальной подготовки свыше года – 6 часов в неделю (НП - 2 г.)

Таблица 4

Содержание	Месяцы												Количество часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь	июль	август	
Теоретическая подготовка (ч)	1		1		1			1					4
Общая физическая подготовка (ч)	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	158
Специальная физическая подготовка (ч)	6	6	6	7	6	6	6	6	6	7	6	6	74
Техническая подготовка (ч)	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	54
Тактическая подготовка (ч)	1				1	1				1			4
Психологическая подготовка (ч)							1		1		1	1	4
Участие в спортивных соревнованиях (ч)		1	1	1		1	1						5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)			1					2					3
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)		1		1					1				3
Восстановительные мероприятия (я)							1				1	1	3
Количество часов в месяц	26	26	27	27	26	25	26	26	26	26	26	25	312

Примерный годовой план тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет
– 12 часов в неделю (ТЭ-1,2,3 г.)

Таблица 5

Содержание	Месяцы												Количество часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь	июль	август	
Теоретическая подготовка (ч)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общая физическая подготовка (ч)	23	23	23	23	23	22	23	22	23	23	23	23	274
Специальная физическая подготовка (ч)	14	14	14	15	15	15	15	15	14	14	15	14	174
Техническая подготовка (ч)	8	8	9	9	8	8	8	8	8	9	9	8	100
Тактическая подготовка (ч)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Психологическая подготовка (ч)	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1	10
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	2	2	2	2		2	2	2	2	2			18
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	1		1		1			2	1				6
Инструкторская и судейская практика (ч)		1		1		1		1		1		1	6
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	1				1		1		1		1	1	6
Восстановительные мероприятия (ч)		1			1		1			1	1	1	6
Количество часов в месяц	52	52	52	52	52	51	52	53	52	53	52	51	624

Примерный годовой план тренировочного этапа (этапа спортивной специализации),
свыше трех лет – 16 часов в неделю (ТЭ-4,5г.)

Таблица 6

Содержание	Месяцы												Количество часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь	июль	август	
Теоретическая подготовка (ч)	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	16
Общая физическая подготовка (ч)	23	23	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	266
Специальная физическая подготовка (ч)	21	21	21	20	21	20	21	21	21	21	21	21	250
Техническая подготовка (ч)	12	12	13	13	13	12	13	13	13	13	13	12	152
Тактическая подготовка (ч)	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	16
Психологическая подготовка (ч)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	14
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	82
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	2			2				2	1		1		8
Инструкторская и судейская практика (ч)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)		2			1	2		1				2	8
Восстановительные мероприятия (ч)	1		1		1		1			1	1	2	8
Количество часов в месяц	70	70	69	69	69	68	69	70	69	70	70	69	832

Примерный годовой план этапа совершенствования спортивного мастерства – 20 часов в неделю (ССМ)

Таблица 7

Содержание	Месяцы												Количество часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь	июль	август	
Теоретическая подготовка (ч)	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	18
Общая физическая подготовка (ч)	16	16	16	16	15	15	15	15	16	16	16	16	188
Специальная физическая подготовка (ч)	35	35	35	35	34	34	35	34	35	35	35	34	416
Техническая подготовка (ч)	16	16	16	16	15	15	15	15	16	16	16	16	188
Тактическая подготовка (ч)	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	20
Психологическая подготовка (ч)	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	16
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	10	11	11	10	10	11	11	11	9	10	10	10	124
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	18
Инструкторская и судейская практика (ч)	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	20
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	16
Восстановительные мероприятия (ч)	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	16
Количество часов в месяц	88	88	88	86	85	87	86	86	88	88	86	84	1040

5. Календарный план воспитательной работы.

Реализация учебно-тренировочного процесса предполагает решение воспитательных задач.

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств пловцов, а также на сплочение детского спортивного коллектива, проводится тренером во время учебно-тренировочных занятий и за их рамками.

Таблица 8

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

2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья, фестивалей и др.), предусматривающих: - 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, направленные на формирование ответственного отношения к своему здоровью и установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); а также на осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года

2.4.	Техника безопасности	Практическая деятельность обучающихся: формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требований техники безопасности при занятиях избранным спортом.	В течение года
2.5.	Профилактические мероприятия с участием приглашенных специалистов	Участие в психологических тренингах, играх; - проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур Памятные даты: 23 февраля – День защитника Отечества 12 апреля – День космонавтики 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 годов 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны 4 ноября – День народного единства 9 декабря – День Героев Отечества	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия) физкультурных и спортивных мероприятий, награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе, организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Нравственное воспитание		
5.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Беседы, встречи, семинары, показательные выступления для обучающихся, участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях и другие мероприятия, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности; - соблюдение этических норм поведения в спорте; - 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
6.	Социологическое воспитание		
6.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Составление социального паспорта группы; Индивидуальная работа с детьми и родителями; Проведение родительских собраний; Проведение совместных детско-родительских мероприятий; Родительский университет	В течение года

		безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля	
--	--	--	--

6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

I. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий	Ответственный за проведение мероприятия
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Антидопинговые правила» Ознакомление под роспись с антидопинговыми правилами	1 раз в год (сентябрь)	Начальные знания о допинге	Тренер-преподаватель
	Теоретическое занятие «Запрещенные вещества»	1 раз в год (октябрь-ноябрь)	Знания о наличии запрещенных веществ	Тренер-преподаватель
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» Обязательное предоставление краткого описательного отчета и 2-3 фото	Тренер-преподаватель

	Ежегодно е прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата	Обучающийся
	Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	Использование методических пособий РУСАДА. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео	Тренер-преподаватель
	Семинар для тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговую работу	Специалист, ответственный за антидопинговую работу
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие: «Антидопинговые правила. Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя» Ознакомление под роспись с антидопинговыми правилами	1 раз в год (сентябрь)	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей	Тренер-преподаватель
	Ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата	Обучающийся

	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год (октябрь-ноябрь)	Знание о вреде допинга для здоровья	Тренер-преподаватель
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	Использовать наглядный материал	Тренер-преподаватель
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	Тренер-преподаватель
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» Обязательное предоставление краткого описательного отчета и 2-3 фото	Тренер-преподаватель
	Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	Мероприятие приурочено ко Дню чистого спорта (10 апреля) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео	Тренер-преподаватель
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых	1-2 раза в год	Проведение с привлечением специалиста, ответственного за антидопинговую работу.	Специалист, ответственный за антидопинговую работу

	правил» «Проверка лекарственных средств»		Обязательное присутствие тренера- преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Антидопинговые правила. Виды нарушений антидопинговых правил» Ознакомление под роспись с антидопинговыми правилами.	1 раз в год (сентябрь)	Памятки для обучающихся и тренеров- преподавателей	Тренер- преподаватель
	Ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата	Обучающийся
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Запрещенный список»	1 раз в год	Работа с сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	Тренер- преподаватель
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	Использовать наглядный материал	Тренер- преподаватель
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Проведение с привлечением специалиста, ответственного за антидопинговую работу	Специалист, ответственный за антидопинговую работу

7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Занимающиеся тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства могут самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства могут выполнить требования на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

План инструкторской и судейской практики

Таблица 10

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
-----------------	--------------	-------------------------------------

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах этапа начальной подготовки.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в избранном виде спорта, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств, подбор упражнений для совершенствования техники плавания, правильное ведение дневников тренировок. <i>Судейство:</i> Изучение правил соревнований и участие в семинар судей. Привлечение к организации и проведению соревнований внутри спортивной школы и других спортивных мероприятий.

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

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

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

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годовичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и

психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства: - водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); - ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры. Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 11

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

		закаливающего характера, сбалансированное питание	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин. саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки. 3-8 мин. 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляция, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый/умеренно холодный/теплый.	8-10 мин. 5-10 мин.
В середине микроцикла, в	Восстановление работоспособности,	Упражнения ОФП восстановительной	Восстановительная тренировка.

соревнованиях и свободных от тренировок день	профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений.	направленности. Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.

3. Система контроля.

1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;
- формировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «плавание»;
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннего гармоничного развития физических качеств;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «плавание»;

- формировать разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность, а также теоретическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, соответствующей виду спорта «плавание»;
- 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 и формировать навыки соревновательной деятельности;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;
- 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе межрегиональных спортивных соревнованиях;
- совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- сохранение здоровья.

2. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся по системе «зачет-незачет», 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.

Для перевода по годам обучения на каждом этапе спортивной подготовки и на этап спортивной подготовки по виду спорта «плавание» при оценивании общей физической и

специальной физической подготовленности используется перечень нормативов для зачисления и перевода обучающихся на этапы спортивной подготовки (таблицы 7,8,9,10).

Оценка результатов освоения Программы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками проводится в форме собеседования. Примерное содержание тестов (или вопросов) приведено в приложении № 1 к Программе.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (при наличии данного этапа в СШ «Икар»).

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

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»
(приложение № 6 к ФССП)

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.3.	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	мин, с	-		без учета времени	
2.2.	Плавание (на спине) 50 м	мин, с	-		без учета времени	

2.2.	Исходное положение — стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5

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» (приложение № 7 к ФССП)

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			юноши					девушки				
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более									
			11	13	15	17	20	7	9	11	13	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+3	+4	+5	+6	+8	+5	+6	+7	+9	+11
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более									
			9,8	9,5	9,2	8,9	8,7	10,2	10,0	9,8	9,6	9,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			122	140	150	160	180	117	130	140	150	165
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее									
			4,0	4,4	4,8	5,0	5,3	3,5	3,8	4,0	4,3	4,5
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»										

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

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» (приложение № 8 к ФССП)

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши/ мужчины			девушки/ женщины		
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее					
			8	10	12	-	-	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			-	-	-	15	17	20
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+9	+10	+11	+13	+14	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более					
			8,5	8,3	8,0	8,9	8,7	8,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			183	186	190	167	170	173
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	5,8	6,3	4,5	5,0	5,5
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с	см	не менее					
			45	50	50	35	40	45

	приземлением на обе ноги							
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.	м	не менее					
			11					
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»							

Методические рекомендации по проведению контрольно-переводных и приемных испытаний (тестирования) по общей физической и специальной физической подготовки

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

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

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

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

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

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

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 м. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг.

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

Плавание 50 метров вольный стиль.

Оборудование: бассейн, стартовый свисток. Упражнение выполняться со стартовой тумбочки или старта из воды. По команде судьи испытуемые начинают заплыв. Дистанция преодолевается по своей дорожке. Результатом считается проплытие 50 м в/ст без остановки. Измерение времени не производится. Оценивается техника.

Плавание 50 метров на спине.

Оборудование: бассейн, стартовый свисток. Упражнение выполняться со старта из воды. По команде судьи испытуемые начинают заплыв. Дистанция преодолевается по своей дорожке. Результатом считается проплытие 50 м на спине без остановки. Измерение времени не производится. Оценивается техника.

Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед

Оборудование: сантиметровая лента (рулетка). Испытуемый по команде отталкивается двумя ногами от бортика и в положении «Стрелочка» скользит по воде до полной остановки. Расстояние фиксируется от бортика до кончиков пальцев рук. Дается одна попытка, результат измеряется в метрах.

4. Рабочая программа

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

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в

определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления учебно-тренировочным процессом.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этап начальной подготовки направлен на привлечение к занятиям плаванием большого количества занимающихся.

Основными задачами этого этапа являются:

- всесторонняя физическая подготовка;
- обучение спортивному плаванию
- развитие координации движений;
- выявление задатков способностей у детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

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

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

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну, расчет, перестроение и т.д.
- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсяды и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов; с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений; с партнером; в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах:

- маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой движения в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов;
- волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища;
- круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Упражнения на расслабление.

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

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

Акробатические упражнения.

Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; 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. 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. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (миниbasketбол, минифутбол и др.).

Начальная лыжная подготовка.

Основы техники передвижения попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим 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).

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

Основными средствами специальной физической подготовки являются:

- специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости;
- упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника;
- упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук;
- плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал;
- учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук;
- старты из различных положений;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения;
- упражнения для изучения движений при плавании брассом;
- упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем;
- упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, на спине, поворотов;
- игры и развлечения на воде, эстафетное плавание.

Техническая подготовка

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

На этапе начальной подготовки техническая подготовка направлена на освоение техники плавания и её совершенствования. На первых занятиях проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебные прыжки в воду, а также общеразвивающие и специальные физические упражнения. Затем продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На контрольном занятии выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине – 15 м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения согнувшись. Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. Итоговое занятие посвящается выполнению контрольных упражнений: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м; 2) плавание кролем на спине — 20-25 м; 3) плавание кролем на груди — 15-20 м.

До конца первого года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине, а также ознакомление с элементами плавания способом баттерфляй. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

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

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце года проводятся контрольные соревнования.

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

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

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания являются ведущим средством изучения на этапе начальной подготовки, им отводится основная часть тренировки на воде:

- упражнения для изучения техники кроля на груди;
- упражнения для изучения техники кроля на спине;
- упражнения для изучения техники брасса;
- упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки; в особых случаях движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером.

4) изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование различных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности спортсменов.

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

- *Кроль на груди*: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

- *Кроль на спине*: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

- *Баттерфляй*: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

- *Брасс*: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Упражнения для изучения техники стартов и поворотов

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине. Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем - разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда спортсмены освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов.

Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику средних дистанций способами кроль на груди, на спине и брассом; плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 x 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 со старта различными способами, 4-6x50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50м каждым способом и др.

Эстафетное плавание по 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и д

Тактическая подготовка

На этапе начальной подготовки тактическая подготовка заключается в обучении начинающих спортсменов правильно распределять силы на тренировочной и соревновательной дистанциях, с установкой их равномерного проплывания.

Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы на тренировочных занятиях; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами-преподавателями, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

1. История возникновения вида спорта и его развитие.
2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.

4. Закаливание организма.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.
7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.
8. Режим дня и питание обучающихся.
9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.
10. Допинг. Антидопинговые правила.
11. Запрещенные вещества.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования.

Специальная психологическая подготовка на этапе начальной подготовки не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки; 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

Специалисты выделяют интегральную подготовку, под которой подразумевают гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапе начальной подготовки интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (технике плавания);
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)

Основными задачами при работе с группами на учебно-тренировочном этапе должны быть:

- совершенствование техники всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов с учётом индивидуальных особенностей спортсмена;
- развитие скоростно-силовых возможностей;
- воспитание общей выносливости;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей с помощью упражнений на суше и в воде;
- выбор узкой специализации;
- воспитание бойцовских качеств и умение тактической борьбы на основной дистанции;
- развитие адаптации к психологической напряжённости в тренировочном процессе путём создания на занятиях жёсткой конкуренции и соревновательной обстановки;
- расширение соревновательной практики.

Во всех группах учебно-тренировочного этапа годичный макроцикл строится примерно по одной схеме и зависит от календаря соревнований. Учебный год разбивается на два полугодичных цикла. Каждый из полугодичных циклов состоит из 4-6 средних циклов (мезоциклов), которые, в свою очередь, включают в себя по 2-4 микроцикла (как правило, недельных). Круглогодичная подготовка пловцов носит подготовительный, базовый характер. В динамике нагрузок отсутствует выраженная волнообразность, резкая смена периодов нагрузок и периодов восстановления. Большие нагрузки на фоне постоянного недовосстановления организма юных пловцов не применяются.

Главными структурными единицами круглогодичной подготовки служат периоды: подготовительный, соревновательный, переходный.

Задачи общеподготовительного этапа: постепенное повышение разносторонней физической подготовленности и работоспособности преимущественно путем применения широкого круга упражнений на суше; оздоровление и закаливание; овладение прикладными навыками. Рекомендуются не менее половины учебных часов отводить занятиям на открытых площадках, больше внимания уделять игровому методу, круговой форме тренировки. На занятиях в воде используются игры, прыжки в воду, элементы синхронного плавания, а также прикладные виды плавания (транспортировка партнера, плавание с преодолением препятствий и др.). В плавательной подготовке применяется главным образом равномерно-дистанционный метод с умеренной интенсивностью, плавание поперек бассейна на технику по элементам.

Специально-подготовительный этап решает задачи создания прочного фундамента технической, физической, тактической и волевой подготовленности юных пловцов. На занятиях в бассейне внимание уделяется овладению рациональной техникой плавания всеми спортивными способами, выполнения стартов и поворотов, развитию общей выносливости, созданию предпосылок для воспитания скоростных способностей. Изучаются учебные прыжки в воду, элементы водного поло и синхронного плавания. Применяется широкий круг средств плавательной подготовки. Помимо равномерно-дистанционного и повторно-дистанционного методов используются малоинтенсивный вариант интервальной тренировки, переменное плавание. Скоростные способности развиваются путем применения различных эстафет и игр в воде, требующих спринтерского плавания. В теоретические занятия включаются вопросы, посвященные технике плавания, сведения о строении и функциях организма спортсмена, вопросы гигиены, питания, режима учебы и занятий спортом.

По мере приближения к основным соревнованиям в тренировку добавляются короткие серии повторного плавания на спринтерских отрезках. Подвижные игры в воде уступают место различным видам эстафетного плавания всеми способами на отрезках 15,25 и 50 м.

В конце специально-подготовительного этапа большее внимание уделяется развитию скоростных способностей, совершенствованию темповых вариантов техники плавания, выполнению стартов и поворотов с проплыванием коротких отрезков

дистанции в соревновательном темпе. В последующие недели и дни предсоревновательной подготовки доля спринтерского плавания заметно снижается. Продолжается совершенствование техники выполнения стартов, поворотов, смены этапов в эстафетах. Уточняется тактика прохождения соревновательных дистанций. В занятиях на суше повторяются контрольные комплексы упражнений по разносторонней физической подготовке. Проводятся беседы о конкретных задачах, которые необходимо выполнить команде в целом и каждому пловцу в отдельности на предстоящих соревнованиях.

Соревновательный период состоит из двух или трех недель. Например, в осенне-зимнем цикле первая неделя соревновательного периода отводится на классификационные соревнования (соревнования по выполнению нормативов по технике плавания и физической подготовке для допуска к основным соревнованиям); вторая — основные соревнования по плаванию.

Переходный период между циклами может составлять 1-2 недели, где используется широкий круг разносторонней подготовки (желательно на свежем воздухе). Роль переходного периода между учебными годами выполняет пребывание в спортивно-оздоровительном лагере. В этот период в основном применяются комплексы спортивно-вспомогательной гимнастики пловца, поддерживающие уровень гибкости и силы; спортивные и подвижные игры; непродолжительные пробежки с умеренной интенсивностью; различные виды туризма.

Направленность тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах должна обеспечить:

- Развитие аэробных возможностей пловца средствами ОФП (бег, езда на велосипеде, гребля, бег на лыжах и т. д.), постепенного увеличения из года в год объема плавания.

- Развитие сердечно-сосудистой системы за счет постепенного увеличения интенсивности проплывания тренировочных отрезков. При этом нагрузки анаэробно-гликолитической направленности используются эпизодически.

- Развитие силовых возможностей за счет применения широкого круга упражнений с малыми и средними отягощениями, увеличения объема силовой работы при фиксированном сопротивлении.

- Перенос силовых возможностей пловца с суши на воду за счет применения упражнений в воде с помощью отдельно на руках и ногах, применения сопротивления и лопаток не нарушающих технику движений.

- Развитие подвижности в суставах с акцентом на активную гибкость.

- Осознанный контроль за темпом и «шагом» гребковых движений.

- Выполнение упражнений всеми способами плавания с применением специальных заданий для изучения и совершенствования стартов и поворотов.

Основной формой занятий является — круговая тренировка.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Общая физическая подготовка на суше

Общая физическая подготовка (ОФП) на суше решает задачи укрепления здоровья, закаливания, всестороннего физического развития и овладения прикладными навыками. Спортсмены учатся владеть своими мышцами, проявлять оптимальные условия в широком диапазоне движений в единстве с ловкостью, быстротой, гибкостью, выносливостью.

Основными средствами ОФП являются: подвижные игры на местности; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами весом 1-3 кг, гимнастическими палками, резиновыми шнурами и др.); упражнения на

гимнастической стенке; прикладные упражнения (беговые упражнения, прыжки и метания, лазание по канату, гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий и др.); упражнения легкой атлетики, лыжного спорта; спортивные игры.

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

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

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

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

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

Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений)

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с партнером.

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с набивными мячами.

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

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка на суше

Основными средствами специальной физической подготовки являются:

- упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики пловца, в том числе упражнения с отягощениями и сопротивлениями (преодоление сопротивления резинового амортизатора, снарядов блочной конструкции и т. д.);

- упражнения со специальными приспособлениями, позволяющими имитировать на суше рабочие движения пловца в воде (блоки с сопротивлением шнура трению, лежаки для упражнений с блоками и амортизаторами и т. п.);

- упражнения для развития подвижности плечевых суставов, голеностопных, коленных и тазобедренных.

В занятиях с пловцами последнего года подготовки в учебно-тренировочной группе в ознакомительном плане используются упражнения на специальных силовых тренажерах, позволяющих максимально приблизить движения на суше к плавательным.

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

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

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

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

Упражнения, способствующие развитию *скоростных способностей*

При выполнении старта:

1. Скорость реакции:

- по сигналу выполнить прыжок вверх из исходного стартового положения;
- по сигналу выполнить простой бросок набивного мяча;
- во время игры в баскетбол по сигналу принять положение упор лежа;
- стартовый прыжок с акцентом на максимально быструю реакцию.

2. Время подготовительных движений:

- из о.с. быстрое приседание с последующим выпрыгиванием вверх;
- из стартовой позы пловца выполнить прыжок вверх с хлопком ладонями перед грудью и за спиной;
- в прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и бросить его обратно.

3. Скоростно-силовые возможности, которые определяют эффективность отталкивания:

- прыжки, приседания, ходьба в разных вариантах, в том числе и с сопротивлением (гири, легкие штанги, амортизаторы, прикрепленные к опоре и т. п.).

Упражнения для развития гибкости

1. Упражнения для развития пассивной гибкости, в том числе с амортизаторами, гантелями, с использованием собственной силы — притягивание туловища к ногам, ног до груди, сгибание кисти одной руки другой рукой и т. д.

2. Упражнения для развития активной гибкости — маховые и пружинящие движения, рывки, наклоны и т. д.

Техническая подготовка на воде

Не менее 60 % всех упражнений плавательной подготовки направлено на овладение спортивной техникой и ее совершенствованием. Техническая подготовка ведется в неразрывной связи с воспитанием выносливости, скоростных и силовых способностей пловца.

Техническая подготовка предусматривает освоение большого числа всевозможных вспомогательных и специально подготовительных упражнений. Необходимо подбирать упражнения и задания так, чтобы у пловцов не формировался жесткий двигательный стереотип. Это позволит им освоить технику, которая соответствует их морфологическим особенностям и в будущем умело распорядиться различными характеристиками движений в зависимости от функционального состояния и сложившейся ситуации. Важно умело определить ориентиры. Двигательные или звуковые образы и сравнения дают порой больший эффект, чем словесные пояснения. Как ориентир могут быть применены

звуковые сигналы оптимального темпа движений, особенные отметки на дне или бортике бассейна, которые ориентируют пловца в выборе правильного положения туловища, головы и т. д.

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

Кроль на груди.

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

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй.

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

Кроль на спине.

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

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

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него). Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнуто выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на

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

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

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др. Баттерфляй. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

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

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

Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс.

Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела.

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылom мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох.

Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении.

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

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

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами).

Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса.

Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса.

Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведения рук вперед).

Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты.

Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета).

Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время.

Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем.

Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону.

Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой.

Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность.

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

Упражнения для освоения спортивной техники 4-й и 5-й годы обучения

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

ОСНОВНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

1-й год обучения

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

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

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

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 12х25м или 6-8х50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек (способы плавания чередуются); 5х100м комплексное плавание (смена способов через 25м) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30-60 сек. (т.е. в режиме примерно 1:15-1:30 во время плавания по 100м).

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

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

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

2-й год обучения

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

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

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

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнения поворотов): 10-12х50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 15-20 сек (способы плавания чередуются); 6-8х100м комплексное плавание и интервалом отдыха 30 сек (т.е. в режиме примерно 1:15-1:20 во время плавания по 50м и 2:10-2:30 во время плавания по 100м).

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

1-2 мин; 50 или 75м со старта + 25м с поворота и с хода, скорость плавания около соревновательная, отдых 30 сек.

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

3-й год обучения

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

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

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

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 16х50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10 сек (способы плавания чередуются); 10х100м к/плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек (т.е. в режиме примерно 1.00 во время плавания по 50м и 2.00 во время плавания по 100м)

Повторное плавание во время коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 8-10х15-25м со старта с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 сек (способы плавания чередуются); 4-6х25м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 сек. 4-6х50м со старта по 1-2 повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания), скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75м со старта + 25м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30сек. Эстафетное плавание с использованием тех же отрезков.

Контрольно-тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 5х200м к/плавание, отдых 30 сек. интенсивность умеренная, учитывается суммарное чистое время, техника плавания и поворотов.

4-й и 5-й годы обучения

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

Повторно-дистанционный метод типа: 8-10х200м комплексное плавание, отдых 30-60сек; 6-8х300м или 400м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 4-6х600м или 3-4х800м плавание кролем, брассом или на спине,

отдых 1-2мин; «горки» в виде 300-400м к/плавание + 200-300м брасс + 100-150м баттерфляй + 200м на спине + 300-400м кроль – все с отдыхом 1мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности).

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

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

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

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

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

Плавание с ластами на ногах.

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

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка сводится в основном к изучению основных положений спортивной тактики, до отработки основного варианта тактики соревновательной деятельности пловца равномерного преодоления дистанций и формирования способности правильного распределения силы в ходе соревновательной борьбы.

Упражнения, способствующие развитию *скоростных способностей*:

1. Стартовый прыжок с первыми плавательными движениями (10-12 м) с акцентом на быстроту выполнения подготовительных движений и выталкивания.

2. Стартовый прыжок с акцентом на максимальное усилие отталкивания.

3. Скорость скольжения, эффективность перехода от скольжения до цикличной работы:

— старты с разбега, с вышки, с трамплина;

— стартовый прыжок с первыми плавательными движениями с акцентом на быстрое скольжение.

4. Совершенствование скоростных способностей при выполнении поворота:

— различные варианты кувырков (вращений) по сигналу;

— из положения «поплавок» — быстрое выполнение кувырка (вращения) в группировке;

— лежа на спине, касаясь рукой поворотного щита — быстрое выполнение кувырка (вращения) с отталкиванием;

— плавание с максимальной скоростью на поворотный щит с акцентом на скорость кувырка (вращения);

— выполнение поворотов с акцентом на силу отталкивания.

5. Совершенствование скоростных способностей при дистанционном плавании:

— различные упражнения, направленные на развитие максимальной и взрывной силы;

преодоление коротких отрезков и дистанций (10-15 м) с максимальной скоростью.

Упражнения, способствующие развитию *силовых способностей*

К этим упражнениям относится плавание с лопатками, с ластами, с растягиванием резинового амортизатора, с буксировкой партнера, с утяжеленным поясом, в специальных костюмах, на привязи с использованием блочных устройств, установленных на бортике, в гидродинамических бассейнах, с помощью каната.

Упражнения, способствующие *развитию выносливости*:

1. Проплавание различных отрезков и дистанций, в том числе с помощью одних рук и ног, с отягощением и без них до наступления явного утомления.

2. Алактатных анаэробных возможностей — длина отрезков 10-15 м, интенсивность 100%.

3. Одновременно-алактатных и лактатных анаэробных возможностей — длина отрезков 25-100 м, интенсивность 90-95 %.

4. Анаэробных возможностей — длина отрезков 25-100 м, интенсивность 85-95 %.

5. Одновременно анаэробных и аэробных возможностей — длина дистанций 100-400 м, интенсивность 80-85 %.

6. Аэробных возможностей — интервальное проплавание отрезков 100-800 м, интервал 15-45-90 с.

7. Дистанционное плавание 1000-6000 м с постоянной или переменной скоростью.

Упражнения, способствующие развитию специализированных восприятий

1. Чувство величины усилия — плавание на привязи с растягиванием резинового амортизатора.

2. Чувство времени — проплавание отрезков и дистанций по ранее оговоренному графику, проплавание отрезков и дистанций с заданной скоростью при постоянном варьировании темпа движений, интервальное проплавание отрезков и дистанций со сменой результата на 1-5 с.

3. Чувства темпа — проплавание отрезков и дистанций в равномерном темпе, в переменном темпе, с увеличением темпа.

Упражнения, направленные на совершенствование техники плавания:

Кроль на груди:

— плавание с полной координацией движений 2-х, 4-х, и 6-тиударным кролем;

— плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавок и без него);

— плавание с задержкой дыхания (10-15 м);

— плавание с задержкой дыхания (15-40 м);

— плавание с дыханием в обе стороны (вдох на каждый третий или пятый гребок);

— плавание с помощью движений одними ногами с разными исходными положениями рук (вытянуты вперед, одна впереди другая вдоль туловища, обе вдоль туловища);

— плавание с помощью движений ног и одной рукой кролем, другая — вдоль туловища, вдох в сторону прижатой к туловищу руки;

— то же, но голова для вдоха поворачивается в сторону руки, которая выполняет гребок;

— то же, но с двухсторонним дыханием через 3, 5 и 7 гребков;

— плавание с изменением — 3 гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка;

— плавание с помощью ног дельфином и рук кролем;

— плавание с помощью ног кролем и рук дельфином;

— плавание с высоко поднятой головой;

— плавание с акцентом на длину «шага».

Кроль на спине:

— плавание на спине с полной координацией движений;

— плавание с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед;

— то же, но одна рука вытянута вперед, а другая — вдоль туловища;

— плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами и без него);

— плавание с помощью движений ног и одной руки, вторая прижата к туловищу;

— плавание со сменой — 3 гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка правая перехватывает движение и в свою очередь, выполняет 3 гребка;

— то же, но во время гребка одной рукой вторая находится вытянутой вперед;

— плавание с помощью одновременных гребков обеими руками или движениями ногами кролем, брассом или баттерфляем;

— плавание с разными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой — выдох, во время выхода левой — вдох); один вдох и выдох на два новых цикла движений рук и т. д.;

— плавание с акцентом на длину «шага».

Баттерфляй:

— плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами и без него);

— плавание с помощью движений одними ногами (на груди, на спине, на боку) с разными исходными положениями рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, вторая — вдоль туловища; обе — вдоль туловища);

— плавание с помощью движений ног и одной руки, вторая рука вытянута вперед в ритме двухударного слитного дельфина, вдох поворотом головы в сторону;

— то же, но рука прижата к туловищу;

— плавание с помощью ног дельфином и рук кролем;

— плавание с двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой, правая — вытянута вперед; цикл движений двумя руками; цикл движений правой рукой, левая вытянута вперед;

— плавание с дыханием через 2-3 цикла;

— плавание с помощью ног кролем и рук дельфином;

— плавание с акцентом на длину «шага».

Брасс:

— плавание с полной координацией движений;

— плавание с помощью движений руками брассом и ногами дельфином, с акцентом на поздний вдох;

— плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами и без него);

— плавание с помощью движений руками брассом и ногами кролем;

— плавание на спине с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед или прижаты к туловищу;

- плавание, согласуя два гребка руками с одним движением ногами;
- плавание, согласуя два движения ногами с одним движением руками;
- плавание с акцентом на наименьшее количество гребковых движений руками в полной координации или с помощью одних рук;
- плавание с помощью одних ног, руки прижаты к туловищу;
- то же, но с касанием пятками ладоней;
- то же, но удерживая поплавок бедрами;
- плавание с помощью движений левой руки и левой ноги;
- плавание с помощью движений правой руки и правой ноги;
- плавание с помощью движений правой руки и левой ноги;
- плавание с помощью движений левой руки и правой ноги;
- упражнение: гребок правой рукой, движение левой ногой + гребок правой рукой + движение правой ногой + гребок правой рукой + движение двумя ногами + то же, но в согласовании с гребком левой рукой.

Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. И здесь ведущую роль играет тренер.

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

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

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

В группах на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях. Стержнем психологических мероприятий является содержание внушений и убеждений.

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

В случае предстартовой апатии 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.

Тренер-преподаватель использует в своей практике:

- задание на развитие «чувства воды»;
- психотехнические упражнения;
- развитие чувства времени;
- упражнение «мысленная репетиция»;
- упражнения «идеомоторная настройка»;
- упражнения для развития тактического мышления;
- психологическая подготовка к старту;
- упражнения для финишной мобилизации;
- упражнения для психической адаптации к публике;
- психологическое восстановление после нагрузок;
- упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата;
- метод домашних заданий.

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

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

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Инструкторская и судейская практика

Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике, а также:

- самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше;
- самостоятельно проводить разминки в зале «сухого плавания»;
- участвовать в судействе городских соревнований;
- выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы;
- участвовать в семинаре по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа.

Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы на тренировочных занятиях; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами-преподавателями, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
2. История возникновения олимпийского движения.
3. Режим дня и питание обучающихся.
4. Физиологические основы физической культуры.
5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.
7. Психологическая подготовка.
8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.
9. Правила вида спорта.
10. Антидопинговые правила. Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя.
11. Последствия допинга для здоровья спортсмена.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основными задачами при работе с группами на этапе спортивного совершенствования должны быть:

- повышения общего функционального уровня;
- подготовка организма к обучающимся к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

На этом этапе в годичном макроцикле выделяются два полугодичных, состоящих их подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Между полугодичными макроциклами длительного переходного периода может составлять 2-4 недели, между годичными макроциклами 6-8 недель. В этот период желательно чтобы пловцы находились в спортивно-оздоровительных лагерях.

Годичный макроцикл планируется в соответствии с календарем соревнований. Для групп спортивного совершенствования первого и второго года обучения планируется не более 2-х основных соревнований, каждое из которых приходится на окончание полугодичного цикла.

В группах спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения можно выделять три основных соревнования, но при условии, что в первом полугодии подготовка к первому основному соревнованию, как правило осеннему, не будет ярко выражена.

Подготовительный период в первом полугодичном цикле длится в среднем, как правило, 17-18 недель, из них на общеподготовительный этап приходится 12-13 недель, на специально-подготовительный — 4-5. Во втором полугодичном цикле длительность подготовительного периода в среднем составляет 11-12 недель, из них на общеподготовительный этап приходится 7-8 недель, на специально-подготовительный — 4-5 недель.

Соревновательный период в первом полугодичном цикле длится в среднем 4-5 недель, во втором — 6-8 недель.

Тренировочная работа на общеподготовительном этапе в основном направлена на укрепление здоровья, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие крупных мышечных групп. Здесь применяются в основном средства ОФП. На специально-подготовительном этапе направленность средств сохраняется, но увеличивается доля упражнений характерных для плавания.

Соревновательный период характеризуется увеличением доли скоростно-силовых упражнений, упражнений на изучение тактических вариантов проплывания дистанций, упражнений на отработку отдельных элементов техники стартов и поворотов, передачи эстафеты.

При планировании годичного макроцикла в группах спортивного совершенствования необходимо учитывать следующие методические положения:

- суммарный объем тренировочной нагрузки увеличивается из года в год.
- увеличивается количество тренировочных занятий с большими нагрузками.
- увеличивается доля упражнений выполняемых в жестких режимах.
- начинают применяться дополнительные средства, ускоряющие процессы восстановления после напряженных нагрузок.
- тренировочный процесс на данном этапе должен обеспечить предпосылки для максимальной реализации индивидуальных возможностей пловца на следующем этапе многолетней подготовки.
- на этом этапе создается прочный фундамент специальной подготовленности и формируется устойчивая мотивация к выполнению больших тренировочных нагрузок и достижению рекордных для спортсмена результатов.
- повышение функциональных возможностей организма пловцов происходит за счет средств в меньшей степени приближенных по характеру к соревновательной деятельности.
- подготовка должна дифференцироваться в зависимости от пола спортсмена и его предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям.
- планирование тренировочного процесса начинает принимать все более индивидуальный характер.
- на этом этапе происходит быстрый прирост объемов тренировочной работы на уровне МПК.
- общий объем плавания к окончанию этапа составляет 80-85 % от объема на следующем этапе.
- к окончанию этапа значительно увеличивается доля тренировочной работы в гликолитическом режиме.
- данный возраст является оптимальным для развития максимальной силы.
- в начале этапа проводится целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (силовой выносливости и скоростно-силовых качеств).
- малоинтенсивные нагрузки составляют 16-21 %, и их доля из года в год может уменьшаться.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Общая физическая подготовка на суше

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

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

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

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- * различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- * кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для групп спортивного совершенствования 1-го года - до 1 часа в чередовании с ходьбой, 2-го года – до 1,5 часов;
- * общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- * подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- * лыжная подготовка.

Упражнения на расслабления.

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

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

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

2. Ведение баскетбольного мяча ударами об пол. Обратить особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука 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 сек. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Акробатические упражнения.

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

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Начальная лыжная подготовка.

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

Специальная физическая подготовка на суше.

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

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

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

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

Техническая подготовка

Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания:
- имитационные упражнения;

- упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники;

- упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.

Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика).

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем.

Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.

Тактическая подготовка

Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью):

- упражнения для развития активной или пассивной тактики;
- упражнения для развития активной и пассивной тактики;
- упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период.

Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей.

Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).

Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы на тренировочных занятиях; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами-преподавателями, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется в рамках следующих тем:

1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.
2. Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность.
3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
4. Психологическая подготовка.
5. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.
6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
7. Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки).
8. Антидопинговые правила. Виды нарушений антидопинговых правил.
9. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на терапевтическое использование (ТИ). Система АДАМС.

Восстановительные мероприятия

С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма обучающегося. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной

деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок обучающимися. Для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Психологическая подготовка

- Задания на развитие «чувства воды»;
- психотехнические упражнения;
- развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»;
- упражнения «идеомоторная настройка»;
- упражнения для развития тактического мышления;
- психологическая подготовка к старту;
- упражнения для финишной мобилизации;
- упражнения для психической адаптации к публике;
- психологическое восстановление после нагрузок;
- упражнения аутогенной тренировки;
- психологическая подготовка к достижению высокого результата;
- метод домашних заданий.

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Качество занятия по плаванию во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число

повторений, время выполнения каждого упражнения (длина отрезка, дисциплина), координационную сложность (выбор способа плавания), условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню плавательной и физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлекания при проведении занятий на воде и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям плаванием, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

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

В основной части решаются задачи овладения элементами техники плавания: изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов, развиваются физические качества.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка, и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершает занятие обязательным подведением итогов.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения.

Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);

- неспецифические (относят обще-подготовительные и специальноподготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения.

К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания. К общепедагогическим методам относят:
- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

- методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

- методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

- методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);
- методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменно-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по плаванию используются следующие методы организации спортсменов:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения с водной средой, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятия, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают). Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса).

Примерный план тренировочного занятия на этапе начальной подготовки

Таблица 15

Основные задачи занятия:

1. Обучать технике плавания кролем на груди.
2. Воспитывать физические качества.

Части занятия	Частные задачи занятия	Средства тренировки	Методы тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Сообщить цели и задачи занятия. Настроить на выполнение работы.	-	Словесные	2
	Подготовить организм к предстоящей работе	ОРУ СУ (имитационные)	Строго регламентированного упражнения	10
Основная	Обучить технике плавания кролем на груди	СПУ СУ (подводящие)	Строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения, стандартного упражнения, переменного упражнения	15
	Комплексно воспитать физические качества	СУ СПУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично регламентированного упражнения	20
Заключительная	Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги.	ОРУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично регламентированного упражнения	3

Планы-конспекты тренировочных занятий

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта для групп начальной подготовки (далее – ГНП) представленная в таблицах 12 и 13 является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки и т.д.

Таблица 16

Примерный план конспект тренировочного занятия по плаванию для группы этапа начальной подготовки

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент: начинающие пловцы 7-8 лет

Инвентарь: поддерживающие пояса, плавательные доски.

Тема занятия: Кроль на груди.

Цель занятия: начальное разучивание техники плавания способом кроль на груди.

Основные задачи занятия:

1. Учить движениям ног в кроле на груди и на спине.
2. Закреплять упражнения по освоению с водой.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 15 мин.			
Подготовить организм к предстоящей работе	1. Построение. Приветствие.	2 мин	Выполнить на суше движения ногами кролем
	2. Сообщение задач занятия.		
	3. Разминка на суше: - ОРУ, - имитационные упражнения на суше, сидя на скамейке.	5 мин	
	4. Разминка в воде. 5. Произвольное плавание	3 мин 5 мин	
Основная часть, 25 мин.			
Закреплять упражнения	1. Упражнения по освоению с водой:		

по освоению с водой Учить движениям ног в кроле на груди и на спине.	- выдохи в воду; - звезда на груди; - поплавок; - звезда на спине; - работа ногами кролем у неподвижной опоры кролем:	10 раз 5 раз 5 раз 5 раз	Выдох выполняем ртом и носом. На задержке, подбородок прижат к груди. На задержке, голову прижать к коленям. На задержке, смотрим в потолок. Лицо опущено в воду, таз поднять, ногами бить по воде.
	- на груди; - на спине.	4×10 с. 4×10 с. 4×25 м.	
	2.Плавание на спине с помощью ног. 3. Плавание на груди с движениями ногами.	4×25 м.	Удерживать живот у поверхности воды, колени не сгибать, смотреть в потолок. Смотреть вниз, колени не сгибать.
	4. Плавание на груди при помощи ног «торпеда».	4×15 м.	Лицо опущено в воду, подбородок прижат к груди. На задержке дыхания.
	5. Плавание на спине при помощи движений ног «торпеда».	4×15 м.	
	6. Плавание на спине при помощи движений ног, руки вдоль туловища	4×15м.	Смотреть в потолок, таз удерживать у поверхности воды
Заключительная часть, 5 мин.			
Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги	1. Выдохи в воду. 2. Доставание предметов со дна. 3. Организованный выход из воды. 4. Переключка. Подведение итогов	10 раз 10 раз 2 мин	Глубокий вдох, продолжительный выдох под воду. Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу

Таблица 17

Примерный план конспект тренировочного занятия по плаванию
для группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Тренер: Ф.И.О.

Группа: ТЭ-3 года

Возраст занимающихся: 11-13 лет.

Продолжительность занятия: 120 минут.

Место и дата проведения: плавательный бассейн «Дельфин».

Тема занятия: "Совершенствование техники плавания способом «баттерфляй (дельфин)»".

Цель тренировочного занятия: Закреплять навыки и умения воспитанников в плавании способом «баттерфляй» (дельфин).

Задачи:

- Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом «баттерфляй»;
- Повторить технику поворота в «баттерфляй», скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения;
- развитие координационных и силовых способностей;
- воспитывать настойчивость, волю и трудолюбие.

Инвентарь: плавательные доски, ласты, колобашки, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания	Методы тренировки
Подготовительная часть, 20 минут	1) Построение, приветствие.	4 мин.		Словесный, наблюдение, опрос
	2) Проверка присутствующих по журналу. Краткий инструктаж по технике безопасности. Краткое сообщение задач тренировки	3 мин.	Правила поведения на воде, в душе и на бортике. Инструктаж перед входом воду в раздевалку.	
	3) Вход в воду.	3 мин	Организованный выход пловцов из душевых в бассейн. Надеть ласты.	Словесный, наблюдение
	4) Плавание кролем на груди 800м	9 мин	Дыхание через 3 гребка, гребок заканчивается у бедра.	Равномерный
	5) Упражнение на дыхание – 10 раз	1 мин	Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой, продолжительный выдох.	
Основная часть, 90 минуты	1) Плавание ноги «дельфин» руки с доской вытянуты вперед с одним вдохом на каждые 2-4 удара ногами (в ластах) — 4 раза по 100 м. R=2мин	10 мин	Носки ног оттянуты, а стопы повернуты вовнутрь, чтобы сгибание ног в коленных суставах было умеренным и движение начиналось бы «от бедра». Плечи удерживать на уровне воды, во время удара ногами вниз давить ладонями на доску	Интервальный

2) Плавание ноги «дельфин» руки «басс» (в ластах) — 4 раза по 100 м. R=2 мин Повторяем поворот.	10 мин	Плечи удерживать на уровне воды, во время удара ногами вниз тянуться за руками вперед. Не раскачивать плечевой пояс вверх и вниз	Интервальный
3) Плавание на руках дельфином с дыханием с колобашкой между ног — 4 раза по 100 м. R=2 мин Повторяем поворот.	10 мин	Вдох через 2 гребка. Голову убираем в воду раньше, чем входят руки/	Интервальный
4) Плавание брассом 200м	7 мин	Плыдем на скольжении на 4 шагах, сильный толчок ногами	Равномерный
5) Упражнение на дыхание – 10 раз	1 мин	Выдохи под воду. Глубокий вдох, приседание под воду с головой, продолжительный выдох	
6) Плавание упражнением для баттерфляя: 12 раз по 50 м, R =1.15 - левая рука 2 гребка + правая рука 2 гребка + в корд 2 гребка - гребок правой - гребок левой Руки внизу - руки на плечи, в координации баттерфляй; - баттерфляй: - пронос вперед-назад. - гребок двумя, пронос попеременно над водой - ныряние под воду с рук на ноги, с ног на руки Повторяем поворот.	20 мин	Без дыхания 1 гребок тазом движение вперед, амплитуда больше, руки назад-вдох (даёт силовую нагрузку) окончание у бедра во время пролета над водой, руки зафиксированы в положении «стрелочка» и успеть взять вдох.	Интервальный
7) Упражнение на дыхание – 10 раз	1 мин	Выдохи под воду. Глубокий вдох, приседание под воду с головой, продолжительный выдох	

	8) Плавание способом «дельфин» на согласование движений ногами, руками и дыхания (в ластах) — 8 раз по 100 м. R=2 мин Повторяем поворот.	21 мин	Прямые руки проносятся через стороны вперед, лицо опущено в воду. Выполнять «гребок» до бедер. При выполнении поворота дельфином касание стенки осуществляется двумя руками одновременно на одном уровне, плечи в горизонтальном положении. Сгибание рук в локтевых суставах начинается одновременно, затем одна руками сильно отталкивается от стенки, начинается поворот туловища в сторону противоположной руки. Ноги ставятся на стенку бассейна, руки соединяются за головой, выполняются толчок и скольжение. При плавании дельфином первые движения под водой начинаются ногами на задержке дыхания	Интервальный
	9) Плавание кролем на спине	10 мин	Следим за положением головы	Равномерный
Заключительная часть, 10 минут	1) Упражнение на дыхание — 10 раз.	1 мин	Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой, продолжительный выдох.	

	2) Подведение итогов Домашнее задание: Имитация техники плавания баттерфляем перед зеркалом 30 раз	9 мин	Группа строится. Тренер подводит итоги: указывает на достижения и ошибки отдельно каждого занимающегося.	Анализ
--	--	-------	--	--------

Таблица 18

Примерный план конспект тренировочного занятия по плаванию
для группы этапа спортивного совершенствования мастерства

Тренер: Ф.И.О.

Группа: ЭССМ-1 года

Возраст занимающихся: 14-16 лет.

Продолжительность занятия: 150 минут.

Место и дата проведения: плавательный бассейн «Дельфин».

Тема занятия: "Улучшение техники основного стиля плавания".

Цель тренировочного занятия: Улучшение техники основного стиля плавания, мощности гребка и повышение аэробной выносливости.

Задачи:

- Совершенствование мощности гребка, устойчивости положения тела в воде, скольжения;
- Совершенствование техники поворотов, скольжения и выхода после толчка от бортика;
- Развитие общей выносливости, скоростных качеств;
- Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность, формирование осмысленного отношения к тренировочной деятельности.

Инвентарь: плавательные доски, ласты, трубки, лопатки, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания	Методы тренировки
Подготовительная часть, 5 минут	Вход, проверка присутствующих по журналу	5 мин	Постановка цели и задач тренировочного занятия	Словесный, наблюдение, опрос
Основная часть, 140	Комплексное плавание в среднем темпе 800 м	12 мин	Разогреть и размять все группы мышц и сухожилий	Равномерный

	Работа на ногах комплексным плаванием в ластах 400 м	7 мин	Хорошо размять и растянуть голеностоп	Равномерный
	Работа на ногах основным стилем - 10 раз по 50 м R=1 мин	10 мин	5х50 ускорение на первых 25 метрах 5х50 ускорение на последних 25 метрах	Переменный
	Упражнения основным стилем - 16 раз по 50 м	20 мин	Отработка техники плавания основным стилем. Контроль за правильностью выполнения упражнений	Равномерный
	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание	Равномерный
	Плавание вольным стилем в полной координации в лопатках в режиме - 3 раза по 400 м R= 5,30 мин	17 мин	Используем повторный метод тренировки. Нарбатываем общую выносливость, контроль за правильностью резкого гребка и хорошего скольжения после него.	Интервальный
	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс	Равномерный
	Плавание основным стилем, с уменьшением количества гребков на каждые 25 метров - 8 раз по 100 м R= 2.00 мин	16 мин	Полный контроль за техникой плавания, положением тела, мощностью и резкостью гребка, скольжения по воде	Интервальный
	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс	Равномерный
	Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств - 4 раза по 50 м R= 1.00 мин	4 мин	Основная задача - развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 20-30 секунд	Интервальный
	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс	Равномерный
	Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств - 4 раза по 50 м R= 1.15 мин	5 мин	Основная задача - развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 35-45 секунд	Интервальный

	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс	Равномерный
	Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств - 4 раза по 50 м R= 1.30 мин	5 мин	Основная задача - развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 50-60 секунд	Интервальный
	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс	Равномерный
	Упражнение вольным стилем на дыхание 3/3 + 5/5 + 7/7 + 9/9 - 400 м	8 мин	Выдержать дыхание	Равномерный
	Раскупаться 75 м любым способом	1 мин	Восстанавливаем дыхание	Равномерный
	Плавание основным стилем со старта - 2 раза по 25 м	3 мин	Развить максимальную скорость со старта	Повторный
	Раскупаться 100 м любым способом	2 мин	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс	Равномерный
Заключительная часть, 5 минут	Выход из воды. Подведение итогов тренировки	5 мин	Анализ тренировки	Анализ

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:	≈ 180/240		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 16/22	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Допинг. Антидопинговые правила	≈ 17/22	сентябрь	Ознакомление с понятием «допинг», антидопинговыми правилами.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 16/22	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Запрещенные вещества	≈ 16/22	октябрь-ноябрь	Ознакомление со списком запрещенных веществ.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 17/22	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	≈ 16/22	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	≈ 16/22	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	≈ 17/22	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида	≈ 17/22	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная

	спорта			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	≈ 16/21	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 16/21	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:	≈ 720/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 65/87	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.
	Антидопинговые правила. Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя	≈ 66/88	сентябрь	Ознакомление с видами нарушений антидопинговых правил и ответственностью за их нарушение.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 65/87	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Последствия допинга для здоровья спортсмена	≈ 66/88	октябрь-ноябрь	Влияние допинга на здоровье человека.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 65/87	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 65/87	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	≈ 66/88	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 66/87	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 65/87	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 65/87	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	≈ 66/87	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:	≈ 1080		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 120	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.
	Антидопинговые правила. Виды нарушений антидопинговых правил.	≈ 120	сентябрь	Ознакомление с видами нарушений антидопинговых правил.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 120	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Процедура допинг-контроля. Подача запроса на терапевтическое использование (ТИ). Система АДАМС.	≈ 120	октябрь-ноябрь	Ознакомление с процедурой допинг-контроля. Уметь подать запрос на терапевтическое использование (ТИ). Ознакомление с системой АДАМС (практические навыки).
	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.
	Психологическая подготовка	≈ 120	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	≈ 120	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	≈ 120	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)	≈ 120	август	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.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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.

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.

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- наличие плавательного бассейна (25м и 50м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала (или мест для размещения тренажеров), оборудованного специализированными плавательными тренажерами;
- 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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
2	Доска для плавания	штук	на тренера-преподавателя	30
3	Лопатки для плавания большие	пар	на тренера-преподавателя	20
4	Лопатки для плавания средние	пар	на тренера-преподавателя	20
5	Лопатки для плавания кистевые	пар	на тренера-преподавателя	20
6	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
7	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	на тренера-преподавателя	30
9	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	на плавательный бассейн	1
10	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
11	Стартовый тренажер для заплыва на спине	штук	на плавательную дорожку	1
12	Экспандер резиновый	штук	на тренировочный спортивный зал	20

- обеспечение спортивной экипировкой:

Приложение № 11 к ФССП

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1

2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
4.	Купальник (для девушек, женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Плавки (для юношей, мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
7.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
8.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
9.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1

- 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.

2. Кадровые условия реализации Программы.

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 соответствует требованиям, 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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), 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),

- или 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 обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже, чем один раз в три года.

3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Биомеханика плавания / Зацирский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. - М: ФиС, 1981. – 143с., ил.- (Наука-спорту).
2. Восстановление работоспособности в спорте / В. П. Зотов. - Киев : Здоровья, 1990. - 196,[1] с.;
3. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - Москва : Физкультура и спорт (ФиС), 2000. - 76 с. : цв. ил.;
4. Молодому коллеге / Н. Г. Озолин. - Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 286,[2] с. : ил.;
5. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н. Г. Озолин. - Москва : АСТ : Астрель, 2002. - 863 с. : ил., табл.;
6. Научное обеспечение подготовки пловцов : Пед. и мед.-биол. исслед. / [Т. М. Абсалямов, В. Б. Гилязова, Е. В. Липский и др.]; Под общ. ред. Т. М. Абсалямова, Т. С. Тимаковой. - Москва : Физкультура и спорт, 1983. - 191 с. : ил.;
7. Плавание / Н. Ж. Булгакова. - Москва : Физкультура и спорт, 1999. - 183 с. : цв. ил.; 25 см. - (Азбука спорта).;
8. Плавание / Н. Ж. Булгакова. - Москва : Физкультура и спорт, 2000. - 183 с. : цв. ил.; 25 см. - (Азбука спорта).;
9. Плавание : Учеб. пособие для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по специальности 022300 "Физ. культура и спорт" / А.Д. Викулов. - Москва : ВЛАДОС-Пресс, 2003 (ГУП Чехов. полигр. комб.). - 367 с. : ил., табл.; 20 см. - (Учебное пособие для вузов).;
10. Плавание : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Кашкин А. А., Попов О. И., Смирнов В. В.; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - Москва : Совет. спорт, 2006 (Люберцы (Моск. обл.) : ПИК ВИНТИ). - 216 с.; 22 см.
11. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В. Козлова. -М ., 1993 г.
12. Приказ Минспорта России № 1004 от 16.11.2022 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 № 71597)
13. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. - Москва : Физкультура и спорт, 1986. - 207,[1] с. : ил.; 20 см. - (Наука - спорту. Психология).
14. Спортсменам о восстановлении / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. - Москва : Физкультура и спорт, 1981. - 144 с. : ил.; 20 см. - (Наука - спорту) (Спорт. медицина).
15. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям / В.И. Дубровский. - 3-е изд., доп. - Москва : ВЛАДОС, 2005 (Вологда : Полиграфист). - 528 с., [8] л. ил. : ил.; 22 см. - (Учебник для вузов).;
16. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде / Б. Д. Зенов, И. М. Кошкин, С. М. Вайцеховский. - Москва : Физкультура и спорт, 1986. - 79,[2] с. : ил.;
17. Тренировка пловцов высокого класса / В. Н. Платонов, С. М. Вайцеховский. -

Москва : Физкультура и спорт, 1985. - 256 с. : ил.;

18. Теория и методика физической культуры : [учебник] / Л. П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - Москва : Физкультура и Спорт : СпортАкадемПресс, 2008. - 542, [1] с. : ил., табл.;

19. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Попов О.И., Смирнов В.В., Тарасевич Г.А., Казызаева А.С. – М.: ФГБУ ФЦПСПР 2022. – 95 с.

20. Гуревич, И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск : Вышэйш. школа, 1980. - 255 с. : ил.;

21. Кузнецов, В.С. Силовая подготовка для детей школьного возраста: Метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – м.: нц ЭНАС, 2003. – 200 с. Кузнецов, В.С. Физическая культура. Планирование и организация занятий. 5 кл.: Метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Дрофа, 2003. – 256 с

22. Юный пловец : [Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и тренер. фак. ин-тов физ. культуры] / Л. П. Макаренко. - Москва : Физкультура и спорт, 1983. - 288 с. : ил.;

Перечень аудиовизуальных средств

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) – особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в тренировочном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.

- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, профилактика травматизма в спорте, история плавания.

1. Электронное издание на основе: Как научить плавать, Велитченко А. 2000. pdf (3,3М).

2. Электронное издание на основе: Техника спортивного плавания, Мухтарова, 2004, pdf (4,6М).

3. Электронное издание на основе: Плавание, учебник, Платонов, 2000, pdf (24,5М).

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Министерство физической культуры и спорта Нижегородской области (swim-nn.ru/).

2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)

5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

6. Международная федерация плавания (<http://www.fina.org>)

7. Всероссийская федерация плавания (<http://www.swimming.ru/>)

8. <http://swim-video.ru/>

9. <http://www.sportvisor.ru/>

**Примерный перечень тестов (вопросов) по видам подготовки,
не связанных с физическими нагрузками**

Тест для групп этапа начальной подготовки первого года обучения

1. Что такое плавание? (вид спорта)

1. вид спорта
2. игра
3. развлечение
4. соревнование

2. Какой способ плавания не является спортивным? (плавание на боку)

1. брасс
2. плавание на боку
3. кроль на груди
4. на спине

3. Кто разрешает на тренировочном занятии зайти в воду? (тренер-преподаватель)

1. тренер-преподаватель
2. медсестра
3. директор
4. администратор

4. Какой способ плавания является самым быстрым? (кроль на груди)

1. брасс
2. баттерфляй
3. кроль на груди
4. на спине

5. Назовите спортивные способы плавания (кроль на груди, брасс, баттерфляй, плавание на спине)

1. кроль, брасс, по-собачьи
2. дельфин, кроль, по-морскому
3. кроль на груди, брасс, баттерфляй, плавание на спине
4. брасс, плавание на боку, кроль на груди
6. Когда можно заниматься плаванием после приёма пищи? (через 1,5 - 2 часа)

1. сразу после приёма
2. через 1,5 - 2 часа
3. через 3 - 4 часа
4. через 30 минут

7. Какой способ плавания является самым медленным? (брасс)

1. брасс
2. баттерфляй
3. кроль на груди
4. на спине

8. Какая дистанция считается самой короткой на соревнованиях в спортивном плавании (50 м)

1. 20 м

- 2.50 м.
- 3.100 м.
- 4.15м.

9. Сколько человек участвует в эстафетном плавании?

- 1. 6
- 2. 5
- 3. 4

10. Во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку или выйти из воды?

- 1. нет, будет дисквалифицирован
- 2. может, если не мешает другому пловцу
- 3. может, но будет перезаплыв

Тест для групп этапа начальной подготовки второго года обучения

1.Укажите последовательность стилей в комплексном плавании

- 1.баттерфляй, на спине, брасс, кроль на груди
- 2.кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди
- 3.кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй

2. При каком способе плавания старт выполняется из воды? (плавание на спине)

- 1. брасс
- 2. баттерфляй
- 3. кроль на груди
- 4. на спине

3. При каком способе плавания выполнение поворота должно обязательно включать касание стенки бассейна одновременно двумя руками? (брасс и баттерфляй)

- 1. плавание на спине
- 2. брасс и плавание на спине
- 3. кроль на груди и баттерфляй
- 4. брасс и баттерфляй

4. Какого вида плавания не существует в классификации? (узорное плавание)

- 1. прикладное плавание
- 2. узорное плавание
- 3. спортивное плавание
- 4. синхронное плавание

5. Какая дистанция спортивного плавания называется "плавательным марафоном"? (1500 м - вольный стиль)

- 1. 1500 м - вольный стиль
- 2. 800 м - вольный стиль
- 3) 400 м - комплексное плавание
- 4) 4х400 м - эстафетное плавание

6. Какой из видов плавания не входит в программу Олимпийских игр? (подводное плавание)

- 1. спортивное плавание
- 2. синхронное плавание
- 3. подводное плавание
- 4. прыжки в воду.

7. Укажите неправильно названный вид плавания (групповое плавание)

- 1.спортивное плавание
- 2. подводное плавание
- 3. синхронное плавание
- 4. групповое плавание

8. Какой вид спортивного плавания является самым древним? (брасс)

1. кроль
2. брасс
3. дельфин
4. баттерфляй

9. Почему при плавании вольным стилем спортсмены используют в большинстве своем кроль на груди? (потому что это самый быстрый способ плавания)

1. потому что это самый удобный способ плавания
2. потому что это самый быстрый способ плавания
3. потому что по правилам соревнований надо плыть именно им
4. потому что по правилам нельзя переворачиваться на спину

10. На сколько отрезков делится дистанция в комплексном плавании? (на 4)

1. на 2
2. на 3
3. на 6
4. на 4

*Тест для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
до трёх лет обучения*

1. Что означает решение оздоровительной задачи при занятиях плаванием?
(научиться плавать)

- 1) научиться плавать
- 2) регулярные занятия с соответствующей возрастной интенсивностью
- 3) готовиться к соревнованиям
- 4) готовиться к выполнению норматива, соответствующего возрасту

2. К какой группе видов спорта относится плавание? (циклические)

- 1) циклические
- 2) ациклические
- 3) смешанные
- 4) повторно-интервальные

3. В какие олимпийские виды спорта плавание входит, как скоростное преодоление мерной дистанции? (триатлон, современное пятиборье)

- 1) триатлон, современное пятиборье
- 2) легкоатлетическое десятиборье, триатлон
- 3) водное поло, триатлон, синхронное плавание
- 4) современное пятиборье, марафон

4. Какова длина ванны бассейна, используемого на олимпийских играх? (50м)

- 1) 25м
- 2) 50м
- 3) 25м и 50м
- 4) по усмотрению организаторов олимпийских игр

5. Каким способом заканчивается комплексное плавание? (кроль на груди)

- 1) брасс
- 2) на спине
- 3) кроль на груди
- 4) баттерфляй

6. Что означает комплексное плавание? (преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности)

- 1) комплекс упражнений в бассейне
- 2) преодоление неравных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности

3) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в любой последовательности (по усмотрению спортсмена)

4) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности

7. Поясните зависимость состава команды в эстафетном плавании по половому признаку? (комбинированные эстафеты проводятся отдельно - мужская комбинированная эстафета, женская комбинированная эстафета)

1) в комбинированных эстафетах участвуют только мужчины

2) в комбинированных эстафетах участвуют только женщины

3) комбинированная эстафета - смешанный вид программ, где в одной эстафете плывут и мужчины, и женщины

4) комбинированные эстафеты проводятся отдельно - мужская комбинированная эстафета, женская комбинированная эстафета

8. Что означает комбинированная эстафета? (каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в определенной последовательности)

1) каждый пловец команды плывет одним из своих любимых способов

2) каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в любой последовательности

3) каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в определенной последовательности

4) все плывут одним способом

9. Какая дистанция считается самой короткой в спортивном плавании на Олимпиаде? (50м)

1) 25м

2) 50м

3) 100м

4) 200м

10. Чем характеризуется спортивное плавание? (временем преодоления дистанции определенным способом)

1) красивой техникой

2) временем преодоления дистанции определенным способом

3) игрой в воде

4) правильным дыханием

Тест для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трёх лет обучения

1. Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание - это ... (виды плавания)

1) способы плавания

2) принципы плавания

3) виды плавания

4) методы плавания

2. От какого способа произошел способ баттерфляй? (брасс)

1) вольный стиль

2) брасс

3) кроль на груди

4) кроль на спине

3. Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, исключая соревнования на открытой воде? (1500м)

1) 800м

2) 1000м

- 3) 1500м
4) 3000м
4. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении? (брасс)
- 1) кроль на груди
2) кроль на спине
3) брасс
4) баттерфляй
5. Сколько пловцов принимает участие в эстафете спортивного плавания?(4)
- 1) 2
2) 4
3) 5
4) 6
6. С какого способа начинается комбинированная эстафета? (на спине)
- 1) на спине
2) кроль на груди
3) брасс
4) баттерфляй
7. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь? (дыхательная и сердечно-сосудистая)
- 1) мышечная и нервная
2) дыхательная и сердечно-сосудистая
3) выделительная и мышечная
4) дыхательная и мышечная
8. В каком стиле спортивного плавания ноги пловца выполняют толчковые движения? (брасс)
- 1) Баттерфляй
2) Кроль
3) Спина
4) Брасс
9. На какой дорожке рекомендуется плавать самым быстрым спортсменам в бассейнах, где 8 дорожек? (на четвёртой и пятой)
- 1) На первой дорожке
2) На второй и третьей
3) На четвёртой и пятой
4) На шестой, седьмой или восьмой
10. В какой последовательности чередуются способы плавания в комбинированной эстафете? (кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди)
- 1) в любой
2) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди
3) кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди
4) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди

*Тест для групп этапа совершенствования спортивного мастерства
первого года обучения*

1. Какую функцию в бассейне выполняет лента с флажками? (Предназначена для указания финишной зоны и для выполнения поворота)
- 1) Предназначена для эстетики и красоты
2) Предназначена обозначения зоны ныряния в воду при старте с тумбы
3) Предназначена для указания финишной зоны и для выполнения поворота
4) Предназначена для судей при проведении соревнований
2. Чем отличается плавание вольным стилем от плавания кролем на груди?

- 1) К вольному стилю высокие требования к гибкости суставов
- 2) Кролем на груди плавают короткие дистанции
- 3) Вольным стилем не плавают в ластах
- 4) Ничем
3. Для чего на соревнованиях по плаванию используют колокол? (Для сигнала участникам, что началась финишная прямая)
 - 1) Для сигнала участникам, что началась финишная прямая
 - 2) Для сигнала участникам, что начинается заплыв
 - 3) Для сигнала судьям, что нарушены правила прохождения дистанции
 - 4) Для сигнала судьям, что необходима медицинская помощь участнику
4. На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине? (дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа)
 - 1) на 2
 - 2) на 3
 - 3) на 4
 - 4) дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа
5. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу.
 - 1) Допинг — это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена
 - 2) Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
 - 3) Допинг — это использование запрещенных субстанций и методов в спорте
 - 4) Допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение
6. Что означает статическое плавание? (отсутствие движения)
 - 1) отсутствие движения
 - 2) двигательные действия руками и ногами
 - 3) напряжение тела во время движений
 - 4) напряжение мышц рук и ног во время гребков
7. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»? (постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды)
 - 1) купание в проруби или обливание ледяной водой
 - 2) обтирание по утрам снегом или хождение босиком по росе
 - 3) постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды
 - 4) ношение легкой одежды
8. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастающей
 - 1) обливание, купание, обтирание
 - 2) купание, обтирание, обливание
 - 3) обтирание, обливание, купание
9. Во время прохождения соревновательной дистанции запрещается (Подтягиваться за разделительную дорожку)
 - 1) Подтягиваться за разделительную дорожку
 - 2) Смотреть по сторонам
 - 3) Проныривать 15 метров после старта и поворота
 - 4) Останавливаться на дистанции
10. Какое из физических свойств воды оказывает наибольшее влияние на плавание? (плотность)
 - 1) температура
 - 2) плотность
 - 3) теплопроводность

*Тест для групп этапа совершенствования спортивного мастерства
второго года обучения*

1. Какой способ плавания не является спортивным (брасс на спине)
- 1) кроль на спине
 - 2) брасс
 - 3) брасс на спине
 - 4) кроль на груди
2. Что не относится согласно классификации к спортивному плаванию (спасание утопающих)
- 1) эстафеты;
 - 2) заплывы в естественных водоемах;
 - 3) спасание утопающих
- 3.ЕВСК – это ... (Единая Всероссийская Спортивная Классификация)
- 1) Единая Всероссийская Спортивная Классификация
 - 2) Единая Всевозможная Спортивная Классификация
 - 3) Единый Всевозможный Спортивный Контроль
- 4.Какие упражнения относятся к «упражнениям для освоения с водой»:
(поплавок, звездочка, медуза, вдохи и выдохи в воду)
- 1) поплавок, звездочка, медуза, вдохи и выдохи в воду
 - 2) работа ног, работа рук, вдохи и выдохи в воду
 - 3) ныряние в длину и глубину, проплывание в длину под водой
- 5.Спортсмены на дистанциях 400м при плавании в 25-метровых бассейнах делают...поворотов (15)
- 1) 25
 - 2) 15
 - 3) 10
 - 4) 20
- 6.Когда плавание было включено в программу Олимпийских игр? (1896)
- 1)1896
 - 2)1900
 - 3)1904
 - 4)1912
7. Основные физические качества человек: (Быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость)
- 1) Быстрота, сила, смелость, гибкость
 - 2) Быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость
 - 3) Быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость
 - 4) Быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность
8. В каком возрасте можно заниматься плаванием? (в любом, без всяких ограничений)
- 1) в любом, без всяких ограничений
 - 2) в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
 - 3) в дошкольном и младшем школьном возрасте
 - 4) в школьном возрасте
9. Что означает стабильность техники? (достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности)
- 1) сохранение согласованности движений
 - 2) достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности
 - 3) неизменяемый темп

4) неизменяемый ритм

10. Что означает динамическое плавание?

1) плавание с помощью разнообразных двигательных действий

2) неподвижное плавание

3) плавание в команде «Динамо»

4) фигуры в плавании

*Тест для групп этапа совершенствования спортивного мастерства
третьего года обучения*

1. Выберите верное утверждение: (3)

1) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений ВАДА

2) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Международного Олимпийского комитета

3) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — независимая антидопинговая организация на территории Российской Федерации

4) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Олимпийского и Паралимпийского комитетов России

2. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов? (рациональная)

1) идеальная

2) образцовая

3) правильная

4) рациональная

3. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике? (эффективность решения двигательной задачи)

1) красота движений

2) соответствие современному эталону (образцу)

3) эффективность решения двигательной задачи

4) правильность исполнения

4. Что такое темп? (количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени)

1) количество движений на дистанции

2) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени

3) количество вдохов-выдохов

4) длительность двигательного цикла

5. Что означает «фаза движения»? (часть движения, имеющая свои конкретные особенности)

1) то же, что и ритм

2) то же, что и темп, тождественное понятие

3) часть движения, имеющая свои конкретные особенности

4) целое движение

6. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине? (при движении ноги вверх)

1) при движении ноги вниз

2) при движении ноги вверх

3) при движении ноги вверх и вниз

4) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

7. Какова величина угла атаки тела при плавании кролем на груди? (4–10°)

1) 4–10°

2) 10–12°

3) 12–16°

4) 16–20°

8. При какой температуре воды не рекомендуется проводить занятия по плаванию в плавательном бассейне согласно СанПину? (при температуре воды ниже +23 С)

1) при температуре воды ниже +27 С

2) при температуре воды ниже +23 С

3) при температуре воды ниже +25 С

4) при температуре воды ниже +18 С

9. При плавании вольным стилем не разрешается: (отталкивание от дна бассейна)

1) Касаться ногами стенки бассейна при повороте

2) остановка у стенки бассейна, а затем продолжения плавания

3) отталкивание от дна бассейна

10. Действие судьи-хронометриста: если на финише, в заплыве вольным стилем, пловец ошибочно выполнил поворот сальто и продолжил плыть (остановить секундомер, когда пловец коснулся стены или щита стопами ног)

1) остановить секундомер, когда пловец коснулся стены или щита стопами ног

2) ждать, когда он закончит плыть и затем остановить секундомер

3) доложить, сто «нет времени»

В предложенных тестах, необходимо выбрать один ответ.

Система оценивания – «зачет-незачет».

При выполнении тестового контроля, состоящего из 10 тестовых заданий, за каждый правильный ответ за одно задание присваивается 1 балл.

Менее 6 баллов - низкий уровень знаний (незачет),

7-8 баллов – средний уровень знаний (зачет),

9-10 баллов - высокий уровень знаний (зачет).

