



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва Кировского района Санкт-Петербурга  
(ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб)**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета  
ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб  
Протокол от « 10 » октября 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб

Ю.И. Нестеров

« 10 » октября 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта «плавание»**

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»,

утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004;

Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 г. № 1284

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года;

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Авторы-разработчики:

Заместитель директора по спортивной работе И.Н. Некрасов

Тренер-преподаватель отделения плавания Н.С. Павлова

Заведующий спортивным отделением К.В.Силантьев

Инструктор-методист Е.Б. Гаршина

Санкт-Петербург  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения.....</b>	<b>стр. 3</b>
<b>II. Характеристика программы.....</b>	<b>стр. 4</b>
<b>III. Система контроля.....</b>	<b>стр. 30</b>
<b>IV. Рабочая программа .....</b>	<b>стр. 43</b>
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....</b>	<b>стр. 93</b>
<b>VI. Условия реализации программы .....</b>	<b>стр. 97</b>

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «плавание» в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва Кировского района Санкт-Петербурга (ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденных приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1004 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## II. Характеристика программы

### Характеристика вида спорта «плавание», его отличительные особенности

Плавание – один из самых популярных видов спорта.

Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Существенными особенностями плавания, отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:

- нахождение тела в воде;
- горизонтальное положение тела;
- тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости.

Плавание, как и любые водные процедуры, совершенствует терморегуляцию, то есть образование и отдачу тепла организмом. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды. Вот почему дозированное плавание может быть полезно людям, склонным к простудным заболеваниям.

Плавание в большей степени, чем гимнастические упражнения, улучшает работу внутренних органов, обмен веществ, деятельность желудка и кишечника, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Дополнительным фактором, тренирующим кровообращение, является активная «гимнастика» кровеносных и лимфатических сосудов: их просветы то уменьшаются, то расширяются, стремясь обеспечить организму оптимальный температурный режим. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

Плавание является физическим упражнением с ярко выраженной оздоровительной и прикладной направленностью. Поэтому оно входит в систему физического воспитания человека как одно из основных средств.

Программы образовательных учреждений всех уровней содержат плавание как обязательный вид физических упражнений.

Основные задачи:

- прикладная
- оздоровительная
- развивающая
- воспитательная
- образовательно-познавательная

Эти же задачи решаются и в процессе специально организованных занятий по плаванию.

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды.

Спортивная дисциплина вида спорта плавание включает в себя следующие способы: «вольный стиль», «на спине», «брасс», «баттерфляй», «открытая вода». 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), на спине (100, 200 м), брасс (100, 200 м), баттерфляй (100, 200 м). Комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй, потом на спине, брасс, вольный стиль), эстафетное плавание и плавание на открытой воде (мужчины и женщины 10 км).

Спортивная дисциплина плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах

стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) 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.

**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**

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

**Объем Программы**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664

**Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль;

Иными формами учебно-тренировочной работы в Учреждении являются:

- самоподготовка;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях;
- дистанционные методы.

*Учебно-тренировочные занятия* проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

*Работа по индивидуальным планам* проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

*Учебно-тренировочные мероприятия* проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

*Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях* обучающихся Учреждения, осуществляется в соответствии с Календарным планом спортивных мероприятий СШОР, который ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта России, Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, Календаря спортивных мероприятий Федерации плавания России, Календаря спортивных мероприятий Федерации плавания Санкт-Петербурга.

*Инструкторская и судейская практика* проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

*Медико-восстановительные мероприятия* проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

*Тестирование и контроль* включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

*Система контроля* и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

- требования к результатам реализации программы на каждом этапе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для зачисления на конкурсной основе обучающегося на следующий этап дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки,

комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

*Система спортивного отбора и спортивной ориентации* заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных обучающихся (спортсменов) для достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных обучающихся (спортсменов) для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;

- просмотр и отбор перспективных обучающихся (спортсменов) на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

### Учебно-тренировочные мероприятия

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

	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) 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.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются СШОР на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях.



Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

### Годовой учебно-тренировочный план

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		6	9	12	18	28	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15	10-12	10	7	4-6	
1.	Общая физическая подготовка	176	238	274	302	262	184
2.	Специальная физическая подготовка	64	112	168	284	596	713
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	18	94	175	233
4.	Техническая подготовка	56	80	112	188	277	316
5.	Тактическая подготовка	4	8	8	10	20	18
	Теоретическая подготовка	3	6	8	10	19	16
	Психологическая подготовка	3	6	8	10	19	16
6.	Инструкторская практика	-	-	5	10	15	17
	Судейская практика	-	-	5	9	15	17
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	6	7	20	46
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	6	6	19	44
	Восстановительные мероприятия	2-2	3	6	6	19	44
	Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664

## Календарный план воспитательной работы

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

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

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

*Основные воспитательные мероприятия:*

- Торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке (стадионе) и вне нее (его). Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время соревнований, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
1.4.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
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
<b>5. Профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий</b>			

5.1.	Формирование социальной компетентности обучающихся как основы социализации (способность к жизнедеятельности в обществе, присвоение ценностей, знание норм, прав и обязанностей, адаптация).	Практическая деятельность по формированию действий обучающихся в экстремальных ситуациях: - формирование нетерпимости ко всем проявлениям правонарушений. - формирование навыков правильного поведения в экстремальных ситуациях; - профилактика уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий; - знание способов самообороны.	В течение года
------	---	--	----------------

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

### Определения терминов

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

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

*ВАДА* - Всемирное антидопинговое агентство.

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

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

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

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

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

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

*РУСАДА* – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

*Соревновательный период* - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и

заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

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

### **Теоретическая часть**

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

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

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

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

В своей деятельности в этом направлении Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Спортсмен обязан знать актуальную редакцию:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- главы 54.1 Трудового кодекса Российской Федерации («Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров»);
- статей 230.1, 230.2, 234 Уголовного кодекса Российской Федерации;
- статей 3.11, 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях;
- постановления Правительства Российской Федерации от 28.03.2017 № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;

- распоряжения Правительства Российской Федерации от 10.07.2017 № 1456-р «Об утверждении комплекса мер по реализации Национального плана борьбы с допингом в российском спорте»;

- приказа Министерства спорта России от 16.12.2020 № 927 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

- Всемирного антидопингового кодекса;

- Всемирного антидопингового кодекса (обзор основных изменений);

- Запрещенного списка;

- Запрещенного списка (обзор основных изменений);

- Международного стандарта по обработке результатов;

- Международного стандарта по образованию;

- Международного стандарта по терапевтическому использованию;

- Международного стандарта по тестированию и расследованиям;

- Программы мониторинга;

- Справочного руководства по Всемирному антидопинговому кодексу;

- Общероссийских антидопинговых правил;

- Списка субстанций и методов, запрещенных все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период) в спорте;

- приказа Минспорттуризма Российской Федерации от 13.05.2009 № 293 «Об утверждении Порядка проведения допинг-контроля»;

- норм, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями и правилами по виду спорта «плавание»;

- положений (регламентов) о спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание»;

- условий договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Всем спортсменам, в дополнение к теоретическим занятиям с тренером-преподавателем, обязательно ежегодное прохождение онлайн-тестирования на образовательной платформе РУСАДА с получением соответствующего сертификата и предоставления его тренеру-преподавателю.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с нарушениями антидопинговых правил он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера-преподавателя в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

### **Пример программы мероприятия «Веселые старты»**

Целевая аудитория: спортсмены этапа УТ.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

#### *1. Равенство и справедливость*

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?



- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

### *2 вариант*

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки, удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

### *2. Роль правил в спорте*

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?

- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

### *3. Ценности спорта*

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта, и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?

- почему допинг является негативным явлением в спорте?

### *4. Финальная игра*

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”.

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА

ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

### **Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»**

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

#### **1. Принцип строгой ответственности**

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

#### **2. Запрещенный список**

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

#### **3. Сервисы по проверке препаратов**

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии, запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

#### **4. Опасность БАДов**

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

#### **5. Оформление разрешения на ТИ**

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс;

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила

### **Программа для родителей (1 уровень)**

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;

- родители спортсменов этапов УТ в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;

- виды нарушений антидопинговых правил;

- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;

- группы риска;

- проблема допинга вне профессионального спорта;

- знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);

- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;

- последствия допинга;

- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список

Общероссийские антидопинговые правила

## **Программа для родителей (2 уровень)**

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;

- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;

- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;

- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;

- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;

- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;

- виды нарушений антидопинговых правил;
  - профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
  - ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
  - сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
  - процедура допинг-контроля;
  - пулы тестирования и система ADAMS;
  - правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).
- Рекомендованные источники:  
Всемирный антидопинговый кодекс  
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе  
Запрещенный список  
Общероссийские антидопинговые правила.

### План проведения антидопинговых мероприятий на этапах подготовки

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки /весь период/	Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте	IV квартал  II квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) /до трех лет/	Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте Всемирный антидопинговый кодекс Общероссийские антидопинговые правила Процедура прохождения допинг –контроля Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы Международный стандарт для проведения тестирования Антидопинговые правила ОСОО ОКР Список запрещенных препаратов Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов	IV квартал  I квартал  II квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) /свыше трех лет/	Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте Всемирный антидопинговый кодекс Общероссийские антидопинговые правила Процедура прохождения допинг –контроля Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы	IV квартал  I квартал  II квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов

<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Антидопинговая политика в спорте  Последствия применения допинга  Антидопинговое законодательство  Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов</p>	<p>IV квартал</p>	<p>Обязательное тестирование на сайте РУСАДА.  Проводить в виде бесед, викторин, опросов</p>
	<p>Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте  Всемирный антидопинговый кодекс  Общероссийские антидопинговые правила  Процедура прохождения допинг –контроля  Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля</p>	<p>I квартал</p>	
	<p>Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы  Международный стандарт для проведения тестирования  Антидопинговые правила ОСОО ОКР  Список запрещенных препаратов  Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов</p>	<p>II квартал</p>	

## Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований. По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

- Составить конспект и провести разминку в группе;
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- Составить конспект тренировочного занятия и провести занятие с группой;
- Провести подготовку своей тренировочной группы к соревнованиям;
- Руководить группой на соревнованиях.

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

Составить положение о проведении первенства спортивной школы по плаванию.

- Вести протокол соревнований.
- Участвовать в судействе соревнований вместе с тренером.
- Провести судейство соревнований самостоятельно.
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи.

Учащиеся тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На этапе спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. – УТ/СС/-1,2 Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. – УТ/СС/-3,4 Обучение основным техническим элементам и приемам. – УТ/СС/-5, СММ Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. – УТ/СС/-3,4 Подбор упражнений для совершенствования техники – УТ/СС/-5, СММ Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. – УТ/СС/- весь период	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.

2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. – УТ/СС/-4,5, СММ	
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря, технического контролера, технического специалиста, оператора вводных данных, оператора видео-повтора, видео-оператора	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях. – УТ/СС/-5, СММ	

### Программа семинара подготовки судей:

Программа семинара составлена с учетом подготовки судей по спорту.

Примерный учебный план

- |                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| 1. Организация соревнований     | - 4 ч. |
| 2. Проведение соревнований      | - 4 ч. |
| 3. Правила соревнований         | - 4 ч. |
| 4. Методика и техника судейства | - 6 ч. |
| 5. Стажирование                 | - 8 ч. |
| Итого:                          | -36 ч. |

### Теория

#### I. Организация соревнований

1. План-календарь спортивных мероприятий. Подготовительные мероприятия. Положение о соревнованиях. Определение характера соревнований, программы, системы оценки и зачета, наличие базы, возраста и подготовленности участников.

2. Составление плана подготовки соревнований. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Оформление мест, информация зрителей. Подготовка жилья, организация питания. Комплектование судейской коллегии. Организация врачебно-медицинского контроля за ходом соревнований.

3. Составление программы по дням соревнований в зависимости от условий проведения соревнований, количества участников. Составление расписания. Виды заявок, требования к их составлению. Допуск участников. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев.

#### II. Проведение соревнований

4. Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований. Радиофикация, разработка дикторского текста. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской коллегии, утверждение результатов, разбор протестов, информация о ходе и результатах. Распределение участников по подгруппам. Требования к оформлению спортивных разрядов и званий. Определение личных и командных результатов. Итоговое заседание судейской коллегии и представителей. Отчет о соревнованиях. Судейская документация.

#### III. Правила соревнований

5. Пояснения к правилам соревнований. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. Права и обязанности участников, представителей, капитанов и т.д.

6. Правила допуска.

### Практика

#### VI. Методика и техника судейства



7. Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей.

Обязанности и методы работы секретаря. Порядок пользования таблицей очков. Техника и организация подсчета командных результатов. Техника записи в карточку участника, протокол, сводный протокол.

8. Организация и методика работы главного судьи и его помощника, судей-секундометристов. Порядок определения результатов в случае одинаковых очков.

9. Определение возможных нарушений правил. Обязанности и организация работы судей в поле.

10. Техника работы судьи-информатора, требования к нему. Работа судьи по награждению победителей.

11. Требования, предъявляемые к коменданту соревнований, и его обязанности.

12. Техническое совещание с представителями команд. Проведение репетиции судейских бригад и судей.

### **Стажирование**

Практическое судейство непосредственно на соревнованиях в качестве судьи-стажера (не менее трех соревнований). Оценка рабочей бригады. Подведение итогов соревнований.

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

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

1. *Факторы педагогического воздействия*, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

## 2. *Медико-биологические средства восстановления.*

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

витаминация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

## 3. *Психологические методы восстановления.*

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

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

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как

повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

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

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

2) водные процедуры: душ (10-12 мин);

3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны

4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);

5) обед;

6) послеобеденный сон (1,5-2 ч). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур.

Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медикобиологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице.

#### Перечень восстановительных средств

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план учебно-тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</li> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li> </ul> <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);</li> <li>- положительный психологический климат в</li> </ul>	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>- полноценный отдых и сон;</li> <li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям учебно-тренировочных занятий и соревнований;</li> <li>- состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баня;</li> <li>- гидропроцедуры;</li> <li>- и др.</li> </ul> <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность по энергетической ценности;</li> </ul>	<p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический климат в команде;</li> <li>- взаимопонимание с тренером-преподавателем;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортные условия для учебно-тренировочных занятий и отдыха;</li> <li>- и др.</li> </ul>

<p>группе;</p> <p>- умеренная мышечная деятельность; Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия:</p> <p>- упражнения для быстрого снятия утомления;</p> <p>- специальные упражнения для расслабления;</p> <p>- выбор места учебно-тренировочного занятия;</p> <p>- рациональная разминка перед учебно-тренировочным занятием;</p> <p>- рациональная заминка после учебно-тренировочного занятия.</p>	<p>- сбалансированность по составу;</p> <p>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</p> <p>- соответствие климатическим и погодным условиям.</p> <p>Фармакологические:</p> <p>- витамины и минеральные вещества.</p>	
---	---	--

### План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфоциркуляции, 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.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от соревнований день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.

После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### III. Система контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль
- текущий контроль
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

*Этапный контроль* направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

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

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

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

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

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

### **Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

*На этапе начальной подготовки:*

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

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

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

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "плавание";  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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

### **Оценка результатов освоения программы**

Оценка результатов освоения Программ сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШОР, 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.

Виды испытаний подразделяются на: вступительные испытания, контрольно-переводные нормативы.

При поступлении в Учреждение и по итогам каждого года или этапа в целом Учреждение обязано проконтролировать уровень освоения спортсменами Программы.

Зачисление на указанный год этапа спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий год этапа, производится с учётом результатов установленными Программой.



Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, по решению Тренерского совета, отчисляются из Учреждения или предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе (годе этапа) спортивной подготовки повторно.

Проведение контроля для перевода (зачисления) обучающихся на следующий этап подготовки осуществляется в конце спортивного сезона (апрель-август). Точные сроки проведения контроля и состав комиссии по приему контрольно-переводных (приемных) нормативов указывается в приказе директора СШОР.

Для зачисления поступающего в Учреждение и перевода обучающихся на следующий этап / год этапа необходимо выполнение следующих критериев:

№	Критерий	Условие
1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы	Наличие документа, отсутствие противопоказаний
2	Сдача нормативов по ОФП	Выполнение полного перечня всех упражнений на 100% и более
3	Сдача нормативов по СФП	Выполнение полного перечня всех упражнений на 100% и более
4	Сдача технической программы	Выполнение полного перечня всех упражнений на 100% и более
5	Экспертная оценка антропометрических данных	На этапах НП и УТ. Зачет/не зачет
6	Уровень спортивной квалификации	Наличие необходимого спортивного разряда или звания
7	Решение Приемной комиссии, Тренерского совета	<p>При отсутствии у обучающегося спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки, он может быть зачислен на этап подготовки по решению Приемной Комиссии, Тренерского совета.</p> <p>Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения Приемной Комиссии, Тренерского совета при разрешении врача.</p> <p>Иные условия</p>

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

**Нормативы для зачисления  
на этап начальной подготовки первого года обучения (НП-1)**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Нормативы ОФП</b>		
Бег 30 м, не более сек	6.5 и быстрее - 5 баллов 6.6 - 4 балла 6.7 - 3 балла 6.8 - 2 балла 6.9 - 1 балл более 6.9 – 0 баллов	6.7 и быстрее - 5 баллов 6.8 - 4 балла 6.9 - 3 балла 7.0 - 2 балла 7.1 - 1 балл более 7.1 – 0 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, к-во раз	15 и более - 5 баллов 13- 4 балла 11 - 3 балла 9 - 2 балла 7 - 1 балл менее 7 – 0 баллов	8 и более - 5 баллов 7 - 4 балла 6 - 3 баллов 5 - 2 балла 4 - 1 балла менее 4 – 0 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), не менее см	+ 9 см и более – 5 баллов + 7 см – 4 балла + 5 см – 3 балла + 3 см – 2 балла + 1 см – 1 балл менее +1 см – 0 баллов	+ 11 см и более – 5 баллов + 9 см – 4 балла + 7 см – 3 балла + 5 см – 2 балла + 3 см – 1 балл менее +3 см – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее см	150 и более - 5 баллов 140 - 4 балла 130 - 3 балла 120 - 2 балла 110 - 1 балл менее 110 – 0 баллов	145 и более - 5 баллов 135 - 4 балла 125 - 3 балла 115 - 2 балла 105 - 1 балл менее 105 – 0 баллов
<b>Нормативы СФП</b>		
Бег челночный 3x10 м с высокого старта, не более с	9.7 и быстрее - 5 баллов 9.8 - 4 балла 9.9 - 3 балла 10.0 - 2 балла 10.1 - 1 балл более 10.1 – 0 баллов	10.2 и быстрее - 5 баллов 10.3 - 4 балла 10.4 - 3 балла 10.5 - 2 балла 10.6 - 1 балл более 10.6 – 0 баллов
И.П.- стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед, не менее м	4,3 и более - 5 баллов 4,1 - 4 балла 3,9 - 3 балла 3,7 - 2 балла 3,5 - 1 балл менее 3,5 – 0 баллов	3,8 и более - 5 баллов 3,6 - 4 балла 3,4 - 3 балла 3,2 - 2 балла 3,0 - 1 балл менее 3,0 – 0 баллов
И.П.- стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах. Вперед-назад, 1 раз	Выполнено - 5 баллов Не выполнено - 0 баллов	Выполнено - 5 баллов Не выполнено - 0 баллов
Плавание (вольный стиль) 50 м., без учета времени	Выполнено - 5 баллов Не выполнено - 0 баллов	Выполнено - 5 баллов Не выполнено - 0 баллов
<b>Экспертная оценка антропометрических данных*</b> Зачет – 5 баллов, Не зачет – 0 баллов		
<b>Техническая программа</b>		
<i>На воде</i>	<i>Плаучесть, дальность скольжения, координация движений в воде</i>	
Скольжение на груди без работы ног, руки вверху в положении «стрелочка», м.	**	**

Скольжение на спине без работы ног, руки вверху в положении «стрелочка», м.	**	**
Плавание на груди при помощи ног, с задержкой дыхания, руки вдоль тела	***	***
Плавание на спине при помощи ног, руки вдоль тела	****	****

\* Экспертная оценка антропометрических данных (соответствие модельным характеристикам пловца, оценка морфологической составляющей).

\*\* Оценивается дальность скольжения по рукам в метрах, где количество метров приравнивается к баллам.

\*\*\* Оценивается сила ритмичных ударов ног, продвижение. Оценивается по 5-бальной системе, где 5-отлично, 0 – упражнение не выполнено.

\*\*\*\* Оценивается положение тела, мягкость работы ног, продвижение. Оценивается по 5-бальной системе, где 5-отлично, 0 – упражнение не выполнено.

Критерием принятия решения о зачислении поступающего в СШОР на этап начальной подготовки 1 года (НП-1) является наибольшая сумма баллов, набранных при тестировании.

По каждому поступающему суммируется количество баллов набранных им при выполнении всех тестов на суше, в воде и антопометрические данные. Затем, формируется Сводный протокол результатов тестирования (для мальчиков и девочек отдельно), с расстановкой мест поступающих (в зависимости от количества набранных баллов).

При равном общем количестве набранных баллов (при выполнении всех тестов на суше, в воде и антопометрические данные) при расстановке мест приоритет отдается поступающему, набравшему большее количество баллов при выполнении тестов на воде.

**Нормативы для зачисления и перевода  
на этап начальной подготовки второго года обучения (НП-2)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив НП-2	
			мальчики	девочки
<b>Нормативы ОФП</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
<b>Нормативы СФП</b>				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
<b>Техническая программа (см. ниже)</b>				

**Нормативы и уровень спортивной квалификации  
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации)**

Контрольные упражнения	Юноши					Девушки				
	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
<b>Нормативы ОФП</b>										
Бег на 1000 м, <i>не более мин., сек.</i>	5.50	5.40	5.30	5.20	5.10	6.20	6.10	6.00	5.50	5.40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, <i>не менее кол-во раз</i>	13	15	16	18	20	7	8	9	11	13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), <i>не менее см.</i>	+4	+5	+6	+7	+8	+5	+6	+7	+9	+11
Челночный бег 3х10 м, <i>не более сек.</i>	9.3	9.0	8.8	8.5	8.3	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, <i>не менее см</i>	140	150	160	170	180	130	137	144	151	158
<b>Нормативы СФП</b>										
И.П.- стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед, <i>не менее м.</i>	4	4.2	4.5	4.8	5.0	3.5	3.7	3.9	4.1	4.3
И.П.- стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, <i>не менее кол-во раз</i>	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4
И.П.- стоя, в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед, <i>не менее м.</i>	7	8	9	10	12	8	9	10	11	12
<b>Уровень спортивной квалификации</b>										
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»									
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»									
<b>Техническая программа (см. ниже)</b>										

**Нормативы и уровень спортивной квалификации  
(спортивные разряды) для зачисления и перевода  
на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
<b>Техническая программа (см. ниже)</b>				

**Нормативы и уровень спортивной квалификации  
(спортивные разряды) для зачисления и перевода  
на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
<b>Техническая программа (см. ниже)</b>				

### Нормативы технической программы для зачисления и перевода в группы по этапам подготовки

Этап подготовки	Дистанция***	Норматив	Дистанция***	Норматив	Дистанция***	Норматив	Дистанция	Норматив
НП-2*	Скольжение на груди без работы ног, руки вверху в положении «стрелочка»	Оценивается дальность скольжения по рукам в метрах, где количество метров приравнивается к баллам	25м кроль на груди** 25м кроль на спине	учёт времени	50-100м вольный стиль	учёт времени		
УТ-1*	4х50 м способы комплекс	учёт времени	100м компл/плав**	учёт времени	200м в/ст	учёт времени		
УТ -2*	4х50 м способы комплекс	учёт времени	100м компл/плав	1 юн. р.	400м в/ст	1 юн. р.		
УТ -3*	4х50 м способы комплекс	учёт времени	200м компл/плав	3р. / 1юн. р.	800м в/ст	Дев.-3р. Юн.-3р./1юн. р.		
УТ -4*	2х100 м способы на выбор	учёт времени	200м компл/плав	2р./3р.	800м в/ст	2р./3р.	основная дистанция****	Дев. – 2р. Юн. – 2р./3р.
УТ -5*	2х100 м способы на выбор	учёт времени	200м компл/плав	2р.	800м в/ст	2р.	основная дистанция****	1р./2р.
ССМ-1	2х100 м способы на выбор	учёт времени	200м компл/плав	Дев.-1р. Юн.-1р./2р.	800м в/ст	Дев. -1р./2р. Юн.-1р./2р.	основная дистанция****	КМС
ССМ-2	2х100 м способы на выбор	учёт времени	200м компл/плав	КМС/1р	800м в/ст	КМС/2р	основная дистанция****	КМС
ССМ-3	2х100 м способы на выбор	учёт времени	200м компл/плав	КМС/1р	800м в/ст	КМС/2р	основная дистанция****	КМС
ВСМ	Подтверждение уровня МС, положительная динамика результатов. Занятое место на Чемпионате или Первенстве субъекта РФ – 1-12 место в личном зачете.							

\* На этапах НП и ТЭ проводится экспертная оценка антропометрических данных (соответствие модельным характеристикам пловца, оценка морфологической составляющей). Оценивается по системе – зачет/не зачет.

\* \* Дополнительно оценивается техника способа плавания. Оценивается по системе – зачет/не зачет.

\*\*\* Если спортсмен выполнил норматив с дисквалификацией, то решение принимает Тренерский совет.

\*\*\*\* Для учета основной дистанции к рассмотрению возможно принятие протоколов с официальных соревнований.



## **Содержание и методика проведения контрольных испытаний. Требования проведения контрольных испытаний**

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования.

Болезнь или незначительная травма мешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
5. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого спортсмена.

### **Методические указания по организации и проведению тестирования**

#### **Организация и методика тестирования**

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарём спортивно-массовых мероприятий Учреждения, в установленные сроки (не менее 2-х раз в течение года спортивной подготовки).

Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов.

Упражнения по СФП и ТП выполняются в купальнике (плавках).

Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике в разминочном зале.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. На выполнение упражнения даются 2 попытки. Учитывается лучший результат.

### **Методические указания по выполнению нормативных упражнений контроля и оценки**

Перед выполнением всех упражнений выполняется разминка.

1. Челночный бег 3х10 метров. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к линии финиша. По команде движется к финишной линии, касается ее рукой, затем обратно к стартовой, также касается ее рукой, затем снова к финишной, пробегая ее с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка.

2. Выкрут прямых рук вперед-назад над головой. Упражнение выполняется с гимнастической палкой. Исходное положение – стоя, руки перед собой, хват 50 см. При выполнении упражнения руки не сгибаются в локтевых суставах, движение обеих рук выполняют одновременно. Фиксируется количество раз.

3. Наклон вперед, стоя на возвышении

*Оборудование:* гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, 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 вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

4. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

5. Подтягивание на перекладине выполняется на перекладине из положения виса с выпрямленными руками. Фиксируется количество подтягиваний, выполненных до касания перекладины подбородком. Хват любой.

6. Бег 30 метров выполняется с высокого старта. Учитывается лучший результат из 2 попыток.

7. Бег 1000, 2000 метров выполняется на стадионе, л/а манеже, с высокого старта с учетом результата.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется до сгибания рук 90 градусов.

9. Прыжок высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги выполняется с касанием измерителя рукой, учитывается разница в сантиметрах стоя и в прыжке.

10. Бросок набивного мяча из-за головы. Исходное положение «стоя» и вес мяча зависит от этапа подготовки. Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в метрах от стартовой линии до места падения мяча. В протоколе записывается лучший результат.

## IV. Рабочая программа

**Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки**

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.**

Программный материал для учащихся этапа начальной подготовки 1, 2 - годов обучения.

Для детей 7-8 лет. Основными задачами при работе с группами начальной подготовки должны быть:

- Укрепление здоровья;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности;
- Овладение элементами четырёх способов плавания, стартов и поворотов;
- Привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к систематическим занятиям плаванием;
- Воспитание черт спортивного характера.

Для начальной подготовки отсутствует периодизация учебного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды, контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без целенаправленной подготовки к ним.

### Примерный план для групп начальной подготовки

№	Программный материал	НП 1 года (час)	НП 2 года (час)
1	<u>Общая физическая подготовка (на суше):</u> Обще-развивающие физические упражнения: -легкоатлетические упражнения: -ходьба, бег, прыжки, метания; -строевые и обще-развивающие гимнастические упражнения; -спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	176	238
2	<u>Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде):</u> <i>специальные физические упражнения:</i> -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; <i>плавательная подготовка:</i> -упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. <i>Учебные прыжки в воду:</i> -прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; -старты из различных положений. <i>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней:</i> -имитационные упражнения; -упражнения для изучения движений при плавании брассом; -упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем; -упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.	64	112

	<i>Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание.</i>		
3	<u>Техническая подготовка</u> <i>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней:</i> -имитационные упражнения; - упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; -упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.	56	80
4	<u>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.</u> <i>Тактическая подготовка:</i> -упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); -упражнения для развития активной и пассивной тактики; <i>Психологическая подготовка:</i> -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 <i>Теоретическая подготовка:</i> -физическая культура и спорт в России; -состояние и развитие плавания в России; -воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена; -гигиенические требования к лицам, занимающимся спортом; -влияние физических упражнений на организм спортсмена; -профилактика заболеваемости и травматизма в спорте; -общая характеристика спортивной подготовки; -планирование и контроль спортивной подготовки	10 4 3 3	20 8 6 6
5	<u>Медицинские и медико-биологические мероприятия:</u> -диспансерное обследование учащихся у спортивного врача ; -восстановительные мероприятия; -контрольные и переводные мероприятия	6	9
6	<u>Участие в соревнованиях</u>	-	9
7	ВСЕГО ЧАСОВ:	312	468

### **Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки.**

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

Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 3 -го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

### 1-й год обучения

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия.

В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

Уроки плавания состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

- В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, обще-развивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

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

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

До конца учебного 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 и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

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

Необходимо отметить, что с такой программой справляются дети, приступившие к занятиям плаванием в 8 лет. При начале занятий в 7 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если у СДЮШОР нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина. Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами.

В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по программе: 50 м в/с и 50 м н/с с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

### 2-й год обучения

Занятия на 2-м 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 входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3 - 4x200 м, 4 - 8x100 м, 6 - 10x50 м, чередуя способы и темп; 4 - 6x25 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, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м в/с.

#### Прогнозируемые результаты

После второго года обучения, занимающиеся должны:

1. Освоить технику всех спортивных способов плавания.
2. Овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения.
3. Сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.
4. Проплыть всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400м любым способом.

### **Примерный тематический план тренировочного этапа подготовки, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства**

№	Программный материал	ТЭ-до трех лет (час)	ТЭ-свыше трех лет (час)	ССМ	ВСМ
1	<u>Общая физическая подготовка (на суше):</u> Обще-развивающие физические упражнения: -легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; -строевые и обще-развивающие гимнастические упражнения; -спортивные и подвижные игры; -акробатические упражнения.	274	302	262	184
2	<u>Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде):</u> <i>Специальные физические упражнения:</i> -координации, максимальной сил, силовой выносливости, прыгучести; -упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; -упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; <i>Плавательная подготовка:</i> -упражнения для развития аэробной и аэробно- анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.	168	284	596	713
3	<u>Участие в соревнованиях</u>	18	94	175	233
4	<u>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней:</u> - имитационные упражнения; -упражнения для совершенствования техники плавания	112	188	277	316

	<p>спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники;</p> <p>-упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.</p> <p><i>Учебные прыжки в воду:</i></p> <p>-прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук;</p> <p>-прыжки с вышки;</p> <p>-старты из различных исходных положений.</p> <p><i>Игры и развлечения на воде:</i></p> <p>-водное поло;</p> <p>-эстафетное плавание</p>				
5	<p><u>Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка</u></p> <p><i>Психологическая подготовка:</i></p> <p>-задание на развитие «чувства воды»;</p> <p>-психотехнические упражнения;</p> <p>-развитие чувства времени;</p> <p>-упражнение «мысленная репетиция»;</p> <p>-упражнения «идеомоторная настройка»;</p> <p>-упражнения для развития тактического мышления;</p> <p>-психологическая подготовка к старту;</p> <p>-упражнения для финишной мобилизации;</p> <p>-упражнения для психической адаптации к публике;</p> <p>-психологическое восстановление после нагрузок;</p> <p>-упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого -результата;</p> <p>-метод домашних заданий.</p> <p><i>Тактическая подготовка:</i></p> <p>-упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью);</p> <p>-упражнения для развития активной и пассивной тактики;</p> <p>-упражнения для совершенствования тактики -прохождения дистанции в соревновательный период. Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей;</p> <p>Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).</p>	24	30	59	50
6	<p><u>Инструктаж и судейская практика:</u></p> <p>самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»;</p> <p>семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа;</p> <p>участие в судействе местных, городских, районных, краевых соревнований.</p> <p>Участие в соревнованиях различного уровня, сдача контрольных нормативов</p>	10	19	30	34
7	<p><u>Медицинские и медико-биологические мероприятия:</u></p> <p>-диспансерное обследование учащихся у спортивного врача;</p> <p>-восстановительные мероприятия;</p> <p>-контрольные и переводные мероприятия</p>	18	19	68	134
8	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	624	936	1456	1664

### **Планирование годичного цикла в тренировочных группах**

Цель и задачи подготовки: Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

*Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 10 лет):*

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;

- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

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

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей; выявление склонностей к спринтерскому плаванию. Задачи подготовки девочек (возраст 12 лет) и мальчиков (возраст 13 лет):
- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;
- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;
- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
- развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
- выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

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

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;



- совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;
- развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

### **Планирование годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства**

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

Задачи подготовки для девочек 14-летнего возраста

- развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;

- развитие специальной силовой выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40-50% от максимального, развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;

- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах,

- свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
- выбор узкой специализации;

- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции. Задачи подготовки для мальчиков 15-летнего возраста

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

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

- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;

- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;

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

- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях. Задачи подготовки для девушек 15-летнего возраста

- развернутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями;

- развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде;

- развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений на суше и в воде;

- развитие общей выносливости посредством плавания во 2-4-й зонах интенсивности;

- развитие скоростной выносливости на основной и дополнительных дистанциях;

- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности.

Задачи подготовки для юношей 16-летнего возраста

- развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;

- развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций 36 организма;

- выбор узкой специализации;

- развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений в 4-й зоне интенсивности;

- развитие общей выносливости посредством объемного плавания в 3-й зоне интенсивности; • воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

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

- увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;

- увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;

- использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;

- расширение соревновательной практики; использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;

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

### **Основы планирования тренировки высококвалифицированных пловцов**

Планирование годичной тренировки на этапах углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей (группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменом.

1. Прогнозирование целевого спортивного результата.

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

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

3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики

динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

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

С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции.

#### **Средства обучения плаванию.**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

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

Обще-развивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Обще-развивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития учащихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организация внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта:

- строевые и обще-развивающие гимнастические упражнения;
- спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания);
- ходьба на лыжах, бег на коньках;
- гребля;
- езда на велосипеде.

Выполнение обще-развивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки особенно у детей и подростков.

На первых этапах обучения необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интегральный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в тренировочные занятия

- спортивные и подвижные игры;
- выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с);

- прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге;
- специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде: на первых этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик. Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками - типа «Мельница», в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами.

Наряду с динамическими используются статистические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц. Совершенствование физических качеств юного пловца на этапах начальной подготовки путём применения обще-развивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого тренировочного занятия по плаванию обязательно включается комплекс обще-развивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного занятия.

Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно.

#### *Подготовительные упражнения для освоения с водой*

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и др.), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовки к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

Подготовительные упражнения позволят ученику, не умеющему плавать, ознакомиться со свойствами воды, помогут ориентироваться и увереннее чувствовать себя в непривычных условиях водной среды. Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъёмную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений рук, взявшись за руки, приседания, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду. Элементарные гребковые движения руками и ногами типа «полоскание белья», «Лодочка», «футбол», «Пишем восьмёрки» и др. вырабатывают чувство воды. Умение опираться о воду, чувствовать её ладонью, предплечьем, стопой, голенью. Умение дышать и открывать глаза в воде, погружаться в воду с головой.

#### *Скольжения на груди и спине.*

- Скольжение после отталкивания ногами от дна или бортика бассейна.
- Скольжение на груди с последующими гребковыми движениями рук.
- Гребковые движения ног держась за бортик или опираясь руками за дно; то же, с поддержкой товарища.
- Плавание с помощью одних ног с опорой на доску.
- Проплывание больших отрезков с помощью работы рук и ног кролем на груди с задержкой дыхания.

- Проплавание с полной координацией кролем на груди и спине.
- Соскок вниз ногами с низкого бортика, спад в воду из положения сидя и стоя согнувшись; разучивание поворота у бортика .

*Игры в воде:* «У кого вода в котле закипит сильнее» «Буксир», «Стрелы», «Невод», «Фонтан», «Пескари и щука», «Белые медведи» и др. Упражнения для освоения с водой:

- ✓ упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;
- ✓ погружения в воду с головой;
- ✓ подныривания и открывание глаз в воде;
- ✓ всплывания и лежание на воде;
- ✓ выдохи в воду;
- ✓ скольжения.

*Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:*

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха, перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться на воду и отталкиваться от нее.

**УПРАЖНЕНИЯ:**

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. «Кто выше выпрыгнет из воды?»
6. Ходьба по дну, наклонившись вперёд: руки вытянуты вперёд, кисти соединены.
7. Поочерёдные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочерёдные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперёд с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперёд спиной.
11. Стоя на дне, шлёпать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья»
13. «Пишем восьмёрки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны- назад без выноса рук из воды.
15. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
16. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
17. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежащей» восьмёрки.

*Упражнения для погружения в воду с головой и открывание глаз в воде.*

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;

- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

#### УПРАЖНЕНИЯ:

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду с головой.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание, и погрузившись в воду, сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку, резиновый круг, доску при передвижении по дну бассейна.
8. «Достань клад».
9. Упражнения в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев партнёра, поднесённых к лицу.
10. Упражнения в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнёра.

*Всплывания и лежания на воде.*

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

#### УПРАЖНЕНИЯ:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду (затем в воду), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

*Выдохи в воду*

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

#### УПРАЖНЕНИЯ:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на пей лупку (выдох, как, дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

#### *Скольжения*

##### Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

#### УПРАЖНЕНИЯ:

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдохвдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

#### *Учебные прыжки в воду*

##### Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

#### УПРАЖНЕНИЯ:

1. Сидя на бортике и упервшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и прыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.

6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх, наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

7. То же, но с согнутыми коленями.

*Подвижные игры в воде.*

«Караси и невод», «Стрелы», «Кто дальше проскользит», «Фонтан», «Караси и щука», «У кого вода закипит сильнее», «Белые медведи» и др. Также игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды («Кто выше», «Переправа», «Лодочки», «Карусель»); игры с всплыванием и лежанием на воде («Винт», «Авария», «Слушай, сигнал!»); игры с выдохами в воду («У кого больше пузырей», «Ваньки-Встаньки», «Фонтанчики»); игры с прыжками в воду («Не отставай!», «Эстафета», «Прыжки в круг», «Полёт») Игры с мячом («Мяч по кругу», «Гонки мячей», «Салки с мячом») и др.

*Облегченные способы плавания.*

Облегченные способы плавания представляют собой такие координации, в которых последовательно сочетаются простейшие одновременные движения рук с попеременными или одновременными движениями ног. Облегченные способы плавания создают благоприятные условия для непрерывного дыхания. При плавании облегченными способами обучаемые приобретают навыки выполнения движений с различной амплитудой и в разных направлениях. Многочисленные согласования этих движений развивают координационные способности, составляют основу для овладения передовой техникой спортивного плавания. Облегченные способы надо рассматривать как средство воспитания временных навыков плавания, если в дальнейшем школьники изучают технику спортивного плавания, и как средство формирования постоянных навыков, если обучение плаванию школьников на этом заканчивается.

Облегченные способы плавания объединены в четыре основные группы: первая основана на движениях ног, как при плавании кролем, вторая - на движениях ног, как при плавании брассом, третья - на движениях ног, как при плавании дельфином, четвертая группа основана на движениях ног, как при плавании кролем и попеременных движениях рук без выноса из воды.

## **Основы техники спортивных способов плавания.**

### ***Кроль на груди и спине.***

Движение рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием, общее согласование движений рук и ног с дыханием.

Открытый поворот при плавании кролем на груди и спине.

Старт из воды при плавании кролем на спине.

Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и спине.

Знакомство со способами брасс, дельфин.



Упражнения для изучения техники кроля на груди

*Упражнения для изучения движений ногами и дыхания*

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

#### Основные методические указания

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь.

В упражнениях 1-4 темп движений быстрый.

В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены.

Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием. Упражнения для изучения движений руками и дыхания

11. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

12. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

13. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

14. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

#### Основные методические указания

В упражнениях 11-14; движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад.

В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох - в момент касания бедра рукой.

Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем — с надувным кругом между йогами.

Упражнения 15-17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием. Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырех ударной координации движений).

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

#### Основное методические указания

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений.

Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается па два цикла движений, затем - на каждый цикл.

#### ***Упражнения для изучения техники кроля на спине***

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. - лежа. На спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

#### Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды. Упражнения для изучения движений руками.

7. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса (из воды)).

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок и одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

#### Основные методические указания

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая — у бедра, затем — с кругом между ногами. Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И.п. - лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

#### Основные методические указания

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

#### ***Упражнения для изучения техники брасса***

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

#### *Основные методические указания*

Упражнения 1—2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем — в нормальном ритме.

Упражнения 3—9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад - внутрь с паузой после сведения ног вместе.

*Упражнения для изучения движений руками и дыхания.*

10.И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11.И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

12.То же, но в сочетании с дыханием.

13.Скольжения с гребковыми движениями руками.

14.Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь- вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую научу.

Упражнения 13- 14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем — с дыханием.

*Упражнения для изучения общего согласования движений*

15.Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

16.Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

17.Плавание в полной координации на задержке дыхания.

18.Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один - два цикла движений.

19.То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

***Упражнения для изучения техники дельфина***

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1.И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2.И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3.И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4.И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.

5.И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6.То же, но лежа на боку.

7.Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

8.Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

9.Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

10.Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).

11.Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

#### Основные методические указания

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голеньями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем — один вдох на два-три удара ногами.

#### *Упражнения для изучения движений руками и дыхания*

12.И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

13.И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

14.То же, но лицо опущено вниз.

15.То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

16.И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

17.Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

18.Плавание при помощи движений руками без круга.

19.И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.

20.Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

21.Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

22.Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

23.То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем — на каждый цикл движений.

#### Основные методические указания

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка — вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя.

Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды.

Упражнения 16—18, 20— 23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем — один вдох на два-три цикла движений, затем — на каждый цикл.

Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем- в рабочем темпе.

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

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

*Старт из воды*

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться, и вытолкнуть толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходило под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни. Упражнения для изучения техники поворотов. Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными спортивными 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.

***Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине***

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2.И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием п р а в о й р у к и выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой м отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3.То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4.То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5.То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

*Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди*

1.И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2.И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3.И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в 50 локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

*Совершенствование техники плавания Кроль на груди*

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

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

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

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

5.То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

6.Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

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

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

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

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

11.Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания до гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка

(левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

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

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

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

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

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

17. То же, но с движениями ног дельфином.

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

19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки. 2

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

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

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

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

24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.

25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

#### *Кроль на спине*

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

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

4. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

6. То же с лопаточками.

7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.



8.Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

9.Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

11.Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

12.Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

13.Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

14.Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

15.Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

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

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

18.Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

19.Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

20.Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

21.Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

22.Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### *Брасс*

1.Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2.То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3.Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

4.Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

5.Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6.Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

7.Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

8.Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

9.Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

10.Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

11.Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

12.Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

13.Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

14.Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

24.Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их 53 согласованию.

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

### *Дельфин*

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

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

3.То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

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

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

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

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

8.И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары – сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и

вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять повое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

9.Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

19.Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.

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

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

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

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

24.Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.

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

26.То же, но с касанием кистями бедер.

27.Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

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

29.Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

30.Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

*Старт с тумбочки и из воды*

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

#### *Повороты*

13. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
14. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
15. Выполнение поворота в обе стороны.
16. Два вращения с постановкой ног на стенку.
17. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
18. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
19. Проплавание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
20. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

#### Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений.

Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной

элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях.

Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений.

Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом. При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами. В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что ученику предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

### **Теоретическая подготовка**

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

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

## Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание спортсмена достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) понимание задач на предстоящих соревнованиях;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, температура и т.д.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей выступлением;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Каждый **пловец** испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, пред-соревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления пловца в соревнованиях во многом зависит от умелой работы тренера. Паузы необходимо использовать для отдыха, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсмена, особенно во время соревнований.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

### **Восстановительные мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

*Во избежание травм рекомендуется:*

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Применять упражнения на расслабление и массаж.
- Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
- Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: тренировочные, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Тренировочные* средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, освоение приемов психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

*Гигиенические* средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А. А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

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

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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



УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН				
Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут/часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки До года	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения свыше одного года обучения/мин/:	≈ 180		
	Охрана труда, техника безопасности	≈ 45	1 занятие Через 4-6 месяцев Целевой инструктаж	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж  Перед выездом, соревнованием
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈ 45	постоянно	
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 10	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 10	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 10	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	≈ 10	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	≈ 10	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	≈ 10	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 10	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 10	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 10	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Этап начальной подготовки свыше года	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения свыше одного года обучения/мин/:	≈ 240		
	Охрана труда, техника безопасности	≈ 45	1 занятие Через 4-6 месяцев Целевой инструктаж	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж  Перед выездом, соревнованием
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈ 45	постоянно	
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 10	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 10	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 10	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	≈ 10	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	≈ 30	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	≈ 30	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 30	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 10	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 10	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	

Учебно-тренировочный Этап до трех лет (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения свыше трех лет обучения/мин/:	≈ 480		
	Охрана труда, техника безопасности	≈ 90	1 занятие Через 4-6 месяцев Целевой инструктаж	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж  Перед выездом, соревнованием
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈ 90	постоянно	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 20	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 20	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 20	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 20	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	≈ 60	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 60	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 20	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	≈ 20	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения свыше трех лет обучения /мин/:	≈ 600		
Учебно-тренировочный Этап свыше трех лет (этап	Охрана труда, техника безопасности	≈ 90	1 занятие Через 4-6	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж

спортивной специализации)			месяцев Целевой инструктаж	Перед выездом, соревнованием
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈120	постоянно	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 20	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 20	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 20	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 20	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	≈90	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 90	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 90	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 20	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	≈ 20	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
Этап совершенствования спортивно-го мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства /час/:	≈ 19		
	Охрана труда, техника безопасности	≈1	1 занятие Через 4-6 месяцев Целевой инструктаж	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж  Перед выездом, соревнованием
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈3	постоянно	
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в	≈2	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы

	обществе. Состояние современного спорта			спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈2	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈3	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈4	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	≈2	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	≈2	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивно-го мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства /Час/:	≈ 16		
	Охрана труда, техника безопасности	≈1	1 занятие Через 4-6 месяцев Целевой инструктаж	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж  Перед выездом, соревнованием
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈4	постоянно	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной	≈2	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

деятельности			
Социальные функции спорта	≈2	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈2	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈3	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈2	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **Примерный годовой учебно-тренировочный план распределения часов по этапам и видам подготовки**

### **План-схема годичного цикла подготовки**

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

Планирование годичного цикла определяется: задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в конкретном виде спорта; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

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

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

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

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

Структура годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данных этапах специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки спортсменов в ДЮСШ должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;
- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;

- планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;
- составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет);
- годовое планирование; - оперативное планирование (на период, этап, месяц);
- текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

**Перспективное планирование** осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки теннисистов (схемы перспективного планирования и рабочий план). Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе.

**Годовое планирование** подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий. На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы. Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов. При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно- методические положения:

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности
- от избирательных этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

**Оперативное планирование.** На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему. Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана. Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц.



В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

*Оперативное планирование* включает в себя рабочий (тематический) план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

*Рабочий (тематический) план* определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки.

*План-конспект* тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

*План подготовки к отдельным соревнованиям* должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

**Текущее планирование.** На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

*Рабочий (тематический) план* - определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки.

*План-конспект* тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

*План подготовки к соревнованиям* - должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

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

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Возмещение командировочных расходов осуществляется только работникам учреждения.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырёхлетний цикл.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по этапам подготовки и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

В связи с этим, для каждого этапа подготовки в Программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки названы обще-подготовительными, специально-подготовительными и предсоревновательными.

Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовка к соревнованиям планируется в три этапа.

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

**В подготовительном периоде** тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных.

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

**На специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще-подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

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

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

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Основная задача **переходного периода** - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

#### **Типы и задачи мезоциклов**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 Дней.

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

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

В **базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

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

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных

упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

***Рекомендации по проведению тренировочных занятий на этапе начальной подготовки (предварительная спортивная подготовка).***

Оптимальный возраст для начала спортивной подготовки в плавании составляет 7 лет.

Продолжительность этапа — 2 года. Занятия проходят в группах этапа начальной подготовки. У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

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

***Рекомендации по проведению тренировочных занятий на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).*** Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 9 лет, продолжительность этапа 5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах.

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

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

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

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

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

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

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

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

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

***Рекомендации по проведению тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства.*** Возраст начала этапа 12 лет, продолжительность этапа -3 года. Подготовка проходит преимущественно в группах совершенствования спортивного мастерства.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет. У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорции тела.

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

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

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

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

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет. Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

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

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

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

**Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по плаванию начальной подготовки до года на 52 недели 6 часов в неделю**

месяц	часы	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1. Общая физическая подготовка.	176	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2. Специальная физическая	64	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
3. Техническая подготовка.	56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	10	1				1					1									1							
5. Медицинские и медико-биологические мероприятия	2					1																					
6. Контрольные испытания	4				1				1																		
Всего часов:	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

месяц	март					апрель					май					июнь				июль				август			
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1. Общая физическая подготовка.	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	3	6	6	6	6	6	6	2	3	
2. Специальная физическая	2	2	1	1	1	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1							1	1	
3. Техническая подготовка.	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1							2	1	
4. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка				1					1			1						1							1	1	
5. Медицинские и медико-биологические мероприятия							1																				
6. Контрольные испытания												2															
Всего часов:	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

**Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по плаванию начальной подготовки свыше года на 52 недели 9 часов в неделю**

месяц	часы	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1. Общая физическая подготовка.	238	5	5	3	1		5	5	3	3	1		6	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	1		6
2. Специальная физическая	112	3	3	3	3		3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2
3. Участие в соревнованиях	9										3														3		
4. Техническая подготовка.	80	1	1	3	3	4	1	1	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	1
5. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	20					2					2	3												2	3		
6. Медицинские и медико-биологические мероприятия	3				2																						
7. Контрольные испытания	6					3																					
Всего часов:	468	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

месяц	март					апрель					май					июнь				июль				август			
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
1. Общая физическая подготовка.	5	5	5	5	3	3	2	1		5	3	1	7	7	7	7	8	8	9	9	9	9	9	9	9	4	5
2. Специальная физическая	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3		1	1	1	1	1	1								3	3
3. Участие в соревнованиях									3																		
4. Техническая подготовка.	1	1	1	1	3	3	3	3	2	1	3	3	1	1	1	1										1	1
5. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка								2	3			2														1	
6. Медицинские и медико-биологические мероприятия							1																				
7. Контрольные испытания												3															
Всего часов:	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9



**Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по плаванию учебно-тренировочного этапа до 3 лет на 52 недели 12 часов в неделю**

месяц	часы	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
1. Общая физическая подготовка.	274	5	5	3	1	4	2		6	6	4	3		6	6	6	5	5	5	3		6	6	5	5	5	3		
2. Специальная физическая	168	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4		
3. Техническая подготовка	112	3	3	3	1	3	4	3	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	3	4		
4. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	24			2	2		1	2				1	2							1	2						1		
5. Медицинские, восстановительные и медико-биологические мероприятия	12				1			2					2								2								
6. Инструкторская и судейская практика	10					1	1				1						1	1						1	1				
7. Участие в соревнованиях	18							4					3								4								
8. Контрольные и переводные испытания	6				3																								
Всего часов	624	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		

месяц	март					апрель					май					июнь				июль				август			
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1. Общая физическая подготовка.		6	6	5	6	5	3	1	6	5	4	4		6	6	6	8	10	12	12	12	12	12	12	5	5	
2. Специальная физическая	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2							4	4	
3. Техническая подготовка	3	2	2	2	2	3	4	2	2	2	3	3	4	2	2	2									2	2	
4. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	2						1	2				1	2												1	1	
5. Медицинские, восстановительные и медико-биологические мероприятия	2								2				1														
6. Инструкторская и судейская практика				1						1	1																
7. Участие в соревнованиях	3							4																			
8. Контрольные и переводные испытания													3														
Всего часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	

**Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по плаванию учебно-тренировочного этапа свыше 3 лет на 52 недели 18 часов в неделю**

месяц	часы	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
1. Общая физическая подготовка.	302	6	8	2	1	7	1	1	9	7	6	7	6			8	8	8	7	7			9	8	6	7	6		
2. Специальная физическая	284	6	6	5	6	6	5	3	5	6	6	7	7	5	3	6	5	5	6	6	5	3	5	5	6	7	7		
3. Техническая подготовка	188	4	4	4	5	5	3	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5		
4. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	30	2		2	2		1	2						1	2									1	2				
5. Медицинские, восстановительные и медико-биологические мероприятия	12			3				1								1							1						
6. Инструкторская и судейская практика	19			2	1					1	2						1	1	1					1	2				
7. Участие в соревнованиях	94						8	8						8	8						7	8							
8. Контрольные и переводные испытания	7				3																								
Всего часов	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		

месяц	март					апрель					май					июнь				июль				август			
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1. Общая физическая подготовка.			9	8	7	6	6			8	8	4	2	6			11	11	12	12	12	12	12	12	6	3	
2. Специальная физическая	5	3	5	5	6	7	7	5	3	5	5	5	7	7	5	3	5	7	6	6	6	6	6	6	6	5	
3. Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4									6	7	
4. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	1	2						1	2				2		1	2	2								2		
5. Медицинские, восстановительные и медико-биологические мероприятия		1							1			3			1												
6. Инструкторская и судейская практика				1	1	1				1	1	2															
7. Участие в соревнованиях	8	8						7	8						8	8											
8. Контрольные и переводные испытания													3												1		
Всего часов	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		

**Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по плаванию этапа спортивного совершенствования на 52 недели 28 часов в неделю**

месяц	часы	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26			
1. Общая физическая подготовка.	262	11	9	7	6					10	8	7					10	8	7							10	8	7		
2. Специальная физическая	586	7	12	14	10	11	11	11	11	11	8	9	13	12	12	12	11	13	9	16	13	13	13	13	13	11	8	9		
3. Техническая подготовка	277	4	4	4	7	7	7	7	7	4	4	7	7	7	7	7	4	4	4	7	7	7	7	7	4	4	7			
4. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	58	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2		
5. Медицинские, восстановительные и медико-биологические мероприятия	30				1	1	1	1	1			1	1	1	1	1				1	1	1	1	1			1			
6. Инструкторская и судейская практика	38		2	2	2					2	2	2					2	2	2	2					2	2	2			
7. Участие в соревнованиях	175					8	8	8	8				6	7	7	7					6	6	6	6						
8. Контрольные и переводные испытания	30	5									5								5							5				
Всего часов	1456	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28			

месяц	март					апрель					май					июнь				июль				август			
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1. Общая физическая подготовка.					10	8	7					10	8	7					13	13	13	13	13	13	13	13	
2. Специальная физическая	11	11	11	11	11	5	9	12	12	12	12	11	8	9	11	11	11	11	13	13	13	13	13	13	13	13	
3. Техническая подготовка	7	7	7	7	4	7	7	7	7	7	7	4	4	7	7	7	7	7	1	1	1	1	1	1	1	1	
4. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5. Медицинские, восстановительные и медико-биологические мероприятия	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1									
6. Инструкторская и судейская практика					2	2	2					2	2	2													
7. Участие в соревнованиях	8	8	8	8				7	7	7	7				8	8	8	8									
8. Контрольные и переводные испытания						5								5													
Всего часов	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	

**Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по плаванию этапа высшего спортивного мастерства на 52 недели 32 часа в неделю**

месяц	часы	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь					февраль			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1. Общая физическая подготовка.	184	4	8	7	5	4	2	2			4	2			5	4	2	1	9	9	8	8	8	7	7	4	4
2. Специальная физическая	713	2	15	18	20	19	21	21	2	1	20	22	2	1	19	19	3	3	16	16	17	17	17	17	18	21	5
3. Техническая подготовка	316	5	5	5	5	6	6	6	9	9	6	6	6	6	6	6	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5	6
4. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	50	1						1	3	3		1	3	3		1	3	3									
5. Медицинские, восстановительные и медико-биологические мероприятия	88	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2
6. Инструкторская и судейская практика	33	3	3			1	1			1	1			1	1			1	1	1	1	1		1	1	1	
7. Участие в соревнованиях	234								16	16			19	19			12	12									
8. Контрольные и переводные испытания	46	16																									15
Всего часов	1664	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32

месяц	март					апрель					май					июнь				июль				август			
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1. Общая физическая подготовка.	2	2			5	4	2	2			5	4	2	2			8	8	7	5	4	4	2	2			
2. Специальная физическая	22	20	2	2	19	19	22	21	2	1	20	21	22	20	2	2	17	16	18	20	21	21	8	21	1	1	
3. Техническая подготовка	6	6	9	9	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	9	9	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	
4. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка		1	3	3				1	3	3				1	3	3								1	3	3	
5. Медицинские, восстановительные и медико-биологические мероприятия	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	
6. Инструкторская и судейская практика		1	1			1	1			1	1			1	1			1	1						2	2	
7. Участие в соревнованиях			16	16					19	19					16	16									19	19	
8. Контрольные и переводные испытания																							15				
Всего часов	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	

## **V. 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.

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

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».

СШОР использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении

Формирует специализированные спортивные классы:

Изменения сроков проведения государственной итоговой аттестации обучающимся, участвующим в подготовке к официальным спортивным соревнованиям или находящимся на официальных спортивных соревнованиях.

Комплектования спортивных классов обучающимися по одному или нескольким видам спорта (спортивным дисциплинам), обучающимися в различных Организациях независимо от их ведомственной принадлежности.

Обучения в спортивных классах с учетом учебно-тренировочного плана с применением дистанционных образовательных технологий.

Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

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

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

#### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность по виду спорта «плавание»**

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта видно из таблицы.

#### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

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

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

*Быстрота. Скоростные способности.* Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал частотой многократно повторяющихся действий.

Скоростные качества пловца проявляются в трёх основных видах:

- быстрота выполнения отдельных элементов техники;
- быстрота реакции;
- быстрота выполнения цикла движения.

Быстрота выполнения отдельных элементов техники проявляется, например, при выполнении стартовых прыжков и поворотов, при проносе рук по воздуху, при вкладывании рук в воду во время плавания кролем.

Быстрота реакции проявляется при выполнении старта по сигналу стартера.

Быстрота выполнения цикла движения особенно важно при выполнении движений пловца.

Для воспитания быстроты движений используют силовые и скоростно-силовые упражнения (метания, различные прыжки, скоростной бег и др.) и специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (выполнить прыжки вверх, делая хлопки руками при положении тела в воздухе; по сигналу быстро выполнить кувырок назад, присесть, выпрыгнуть вверх, присесть и принять положение упора лёжа; из упора лёжа на спине в 3 м от стены встать по сигналу и добежать до стены и др.).

Для совершенствования быстроты реакции на стартовую команду применяются упражнения, выполняемые под ожидаемую или неожиданную короткую и резкую команду (по сигналу быстро выполнить прыжок вверх или в сторону, бросить мяч из фиксированного положения, быстро присесть и др.)

*Сила.* Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата. При плавании тело пловца преодолевает сопротивление воды. Характерная особенность силовой подготовки пловца - комплексное воспитание силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости.

Основными средствами силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением своего веса, с гантелями, набивными мячами и другими). Следует отметить, что прыжок и бросание набивного мяча, требует не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называют скоростно-силовыми.

*Выносливость.* Выносливость - это способность, противостоять утомлению и какой-либо деятельности, при проплывании дистанции. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Основными методами воспитания выносливости пловца является плавание с различного рода отягощениями с лопаточками, надетыми на руки, с различными тормозными устройствами (резинный круг в ногах, пояс с тормозной пластинкой, тянущий за пловцом, парашют и другие).

Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

*Гибкость.* Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Хорошо развитая подвижность в суставах помогает быстрее овладеть техникой плавания и выполнять движения более качественно и экономно.

Наиболее распространенным методом улучшения гибкости являются специальные упражнения с увеличивающейся амплитудой движения. Их следует выполнять чаще, включая в гимнастику, разминку.

Упражнения на гибкость включают круговые движения конечностями с постепенно увеличивающейся амплитудой, пружинистые движения и маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

*Координация.* Координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

В сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравнивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для коррекции. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений.



## **VI. Условия реализации Программы**

### **Требования к материально-техническим условиям реализации программы**

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

- наличие плавательного бассейна (25 или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

При реализации программы допускается использование материально-технических условий предоставляемых СШОР другими организация, на основании соответствующих договоров, в том числе по договорам о сетевой форме реализации образовательных программ.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

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

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

## **Кадровые условия реализации программы**

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 лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрава России от 15.08.2011 № 916н.

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СШОР**

В эру активного развития техник и методик преподавания, а также различных нововведений, вносимых государством в образовательный процесс, каждому без исключения тренеру – преподавателю для соответствия современным требованиям образовательных стандартов необходимо регулярно повышать профессиональную квалификацию. Новые технологии в образовании позволяют в полной мере осуществить данную задачу.

Повышение квалификации, а также переподготовка тренера – преподавателя наряду с обязательным требованием, может также рассматриваться как один из этапов самообразования.

Целью повышения профессиональной квалификации тренерско–преподавательских кадров является совершенствование имеющихся и открытие новых знаний, получение навыков в решении практических задач, улучшение качества подготовки спортсмена в целом.

Тренер-преподаватель успешно освоивший соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедший итоговую аттестацию, предоставляет в СШОР удостоверение о повышении квалификации и (или) диплом о профессиональной переподготовке установленного образца, действующий в течении четырех лет.

### **Иные условия реализации программы**

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в

которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее — обучающиеся) в СШОР устанавливается с 01 сентября и заканчивается 31 августа.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

В СШОР проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

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

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

## Информационно-методические условия реализации программы

### Список литературных источников

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
4. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: Спортакадемпредс, 2001-80 с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультураиспорт, 1981.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1980.
8. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
10. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоро-в'я, 1990.
11. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
13. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
15. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
17. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
18. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. - М., Физкультура и спорт, 2001.
19. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
20. Система подготовки спортивного резерва / Под. ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1993.
21. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
22. Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза., 2006
23. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. - Киев: Олимпийская литература, 1997.

### Перечень аудиовизуальных средств

- видеозаписи выступлений сильнейших отечественных и мировых пловцов с участия в Олимпийских Играх и Юношеских Олимпийских Играх;
- видеозаписи выступлений сильнейших отечественных и мировых пловцов с участия в Чемпионатах Мира, Европы;
- видеозаписи выступлений сильнейших отечественных и мировых пловцов с участия в Первенствах Мира, Европы.

## Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга – [www.kfis.spb.ru](http://www.kfis.spb.ru)
3. Всероссийская федерация плавания России - <https://ruswimming.ru>
4. Федерация плавания Санкт-Петербурга - <http://spbswim.ru>
5. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
6. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
7. Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
8. Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
9. РУСАДА для детей - [www.rusada.ru/education/for-children](http://www.rusada.ru/education/for-children)
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [Lib.sportedu.ru](http://Lib.sportedu.ru)
11. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru),
12. Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» [www.cfkis.spb.ru](http://www.cfkis.spb.ru)