

**АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НЕПТУН»**

Принято на педагогическом совете
от «09» октября 2024г. № 1



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор АУ ДО
МО Динской район
«СПШ «Нептун»

Е.А.Мурзин

09 октября 2024г.

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

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 27.08.2024 № 886

Срок реализации программы

Этап начальной подготовки – 2 года

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

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 7 лет

Авторы-разработчики:

Белая А.И. – тренер-преподаватель АУ ДО МО Динской район «СПШ «Нептун»

Назаренко М.А. – зам. директора по СР АУ ДО МО Динской район «СПШ «Нептун»

ст. Динская
2024 г

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
1.1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	13
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
3.	Система контроля	29
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	29
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	30
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	33
4.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	36
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	88
5.1	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	89
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	91
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	91
6.2	Кадровые условия реализации Программы	94
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	95

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ПЛАВАНИЕ» (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» от 27.08.2024 г. № 886; с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «плавание», приказ Министерства спорта от 20.12.2022 №1284; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999 (с изменениями от 07.07.2022г. приказ министерства спорта РФ № 575); Уставом и локальными актами АУ ДО МО Динской район «СШ «Нептун».

Предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке ПЛАВАНИЮ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а так же достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка через обучение плаванию, привитие навыков здорового образа жизни детей и подростков, укрепление здоровья

Программа направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки пловцов, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

1. Обучающие – получение обучающимися знаний в области вида спорта «плавание», освоение техники плавания, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет; воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

2. Развивающие – ознакомление обучающимися с принципами здорового образа жизни, основами гигиены; формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки.

3. Воспитательные – формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования; повышение работоспособности обучающимися, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической подготовленности спортсменов высшего мастерства.

4. Спортивные – отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта; овладение методами определения уровня физического развития обучающимися и корректировки уровня физической подготовленности; систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований; осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд муниципальных образований, города, края и Российской Федерации; подготовка из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по плаванию.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» составляет:

- Этап начальной подготовки (ЭНП) – 2 года обучения;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ) – 4-5 лет обучения;
- Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) – 3 года обучения.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки согласно таблице № 1.

Таблица № 1

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

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

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

На ЭНП зачисляются лица не моложе 7 лет. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данных этапах.

На УТЭ зачисляются лица не моложе 9 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе: - период обучения на УТЭ до 3-х лет – спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; - период обучения на УТЭ свыше 3-х лет – спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

На ЭССМ зачисляются или переводятся обучающиеся в возрастных группах не моложе 12 лет и старше. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе - «кандидат в мастера спорта».

*Возраст обучающихся на этапах совершенствования 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

*«Наполняемость группы» указана минимальная с учетом требований ФССП, максимальная наполняемость рассчитана в соответствии с приказом Минспорта России от 3 августа 2022 г № 634.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах 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.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки согласно таблице № 2.

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая четыре-пять недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), в соответствии с предельными требованиями к максимальному объему тренировочной нагрузки.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия могут быть групповые, индивидуальные, смешанные:

а) Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам управлять максимальными нагрузками; этот тип тренировки наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой

мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

б) Индивидуальные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Индивидуальные тренировки формируют программу подготовки высококвалифицированных обучающихся и вносит определенный вклад в программу подготовки в целом.

в) Смешанные тренировки часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для занимающихся на учебных занятиях и в секциях по видам спорта. Их задача – сделать занятия физической культурой и спортом более эффективными, повысить их эмоциональность, стимулировать повышение уровня физической подготовленности.

К этому виду относятся соревнования по сдаче зачетных нормативов, соревнования по упрощенным правилам, подвижные игры, различные эстафеты и т. п.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки отражены в таблице № 3

Таблица № 3

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	-	14	18	18

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

2.3.3. Спортивное соревнование — это соперничество людей в игровой форме для того, чтобы выявить превосходство в уровне физической подготовленности и совершенствования некоторых аспектов сознания.

Спортивные соревнования и 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 «плавание»;

- 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, осуществляющей спортивную подготовку, 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.

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

Приказом Министерства спорта Российской Федерации 806 от 16.11.2023 «Об утверждении правил вида спорта «плавание», определены спортивные дисциплины в плавании, программы и требования к их выполнению. Соревнования в плавании проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, в возрастных группах в соответствии с правилами ФИНА:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код				спортивной		
вольный стиль 50 м*	007	001	1	6	1	1	Я
вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
вольный стиль 100 м*	007	002	1	6	1	1	Я
вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
вольный стиль 200 м*	007	003	1	6	1	1	Я
вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	Я
вольный стиль 400 м*	007	004	1	6	1	1	Я
вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
вольный стиль 800 м*	007	005	1	6	1	1	Я
вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
вольный стиль 1500 м*	007	006	1	6	1	1	Я
вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
на спине 100 м*	007	008	1	6	1	1	Я
на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
на спине 200 м*	007	009	1	6	1	1	Я
на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
баттерфляй 100 м*	007	014	1	6	1	1	Я
баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
баттерфляй 200 м*	007	015	1	6	1	1	Я
баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
брасс 100 м*	007	011	1	6	1	1	Я
брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
брасс 200 м*	007	012	1	6	1	1	Я
брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 200 м*	007	017	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 400 м*	007	018	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м вольный стиль*	007	019	1	6	1	1	Я
эстафета 4x100 м вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м вольный стиль смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м вольный стиль*	007	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4x200 м вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м вольный стиль смешанная	007	057	1	8	1	1	Я
эстафета 4x 50 м баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м брасс	007	050	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м вольный стиль смешанная	007	062	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м вольный стиль смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
эстафета 4x 50 м комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
эстафета 4x50 м комбинированная смешанная	007	063	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м комбинированная смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л
эстафета 4x 50 м на спине	007	049	1	8	1	1	Н
эстафета 4x100 м комбинированная*	007	021	1	6	1	1	Я
эстафета 4x100 м комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м комбинированная смешанная*	007	056	1	6	1	1	Я

открытая вода 3 км	007 052	1	8	1	1	Н
открытая вода 3 км группа	007 058	1	8	1	1	Н
открытая вода 5 км*	007 022	1	8	1	1	Я
открытая вода 5 км группа	007 059	1	8	1	1	Л
открытая вода 7,5 км	007 053	1	8	1	1	Н
открытая вода 10 км*	007 023	1	6	1	1	Я
открытая вода 16 км	007 024	1	8	1	1	Я
открытая вода 25 км и более	007 025	1	8	1	1	Я
открытая вода - эстафета 4x1250 м смешанная	007 060	1	8	1	1	Я

* - дисциплины, включенные в программу летних Олимпийских игр.

Согласно правилам вида спорта «плавание» определены следующие возрастные группы участников соревнований:

- Мужчины и женщины без ограничения верхней границы;
- Юниоры и юниорки 16-18 лет;
- Юноши и девушки 14-15 лет;
- Юноши и девушки 11-13 лет;
- Юноши и девушки 9-10 лет;
- Юноши и девушки 8 лет.

Возраст участников соревнований плавания на открытой воде должен быть не менее 14 лет. Возраст определяется на 31 декабря года проведения соревнований.

В плавании на открытой воде определяются следующие возрастные категории:

- Юноши и девушки 14-15 лет;
- Юноши и девушки 16-17 лет;
- Юниоры и юниорки 18-19 лет;
- Мужчины и женщины без ограничения верхней границы.

Задачей в соревнованиях по плаванию является наиболее быстрое преодоление дистанции спортсменом избранным стилем в бассейне (25 или 50 метров) или на открытом водоеме.

Минимальные объемы соревновательной деятельности указаны в таблице № 4

Таблица № 4

Минимальный объем соревновательной деятельности

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

Соревновательная подготовка предусматривает участие обучающихся в соревнованиях, которые подразделяются на основные, отборочные и контрольные.

Контрольные соревнования- это вид соревновательной деятельности, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается и корректируется программа последующей подготовки. Контрольную функцию

могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри Учреждения или группы.

К контрольным соревнованиям относятся:

- Физкультурное мероприятие по плаванию;
- Региональные соревнования по плаванию на этапе начальной подготовки 2 года обучения;
- Контрольные курсовки для всех этапов подготовки.

Отборочные соревнования- это вид соревновательной деятельности, по итогам которых комплектуются команды для дальнейшего участия во всероссийских и/или региональных соревнованиях. В зависимости от принципа комплектования состава команды всероссийских и/или региональных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить норматив.

К отборочным соревнованиям относятся:

- Муниципальные соревнования для всех этапов подготовки;
- Региональные соревнования для всех этапов подготовки за исключением этапа начальной подготовки;

Основные соревнования - это вид соревновательной деятельности, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной.

- Региональные соревнования по всем видам программ на этапах начальной подготовки со 2 года обучения;
- Всероссийские соревнования.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год в астрономических часах.

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.

2.4.1. 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.

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.

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

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Общая методическая направленность подготовки основана на закономерной смене акцентов развития и совершенствования функциональных систем организма в соответствии с биолого-педагогическими нормами построения тренировки пловцов. Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы подготовка пловцов в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла.

Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки в макроцикле. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде (период фундаментальной подготовки) учебно-тренировочный процесс обучающихся строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. В начале подготовительного периода они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным.

На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм обучающегося.

Подготовительный период принято делить на два этапа общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного этапа — повышение уровня общей физической подготовленности обучающегося, 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 учебно-тренировочный процесс направлен на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание учебно-тренировочного процесса предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме учебно-тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

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

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

Соревновательный период делится на два этапа:

- этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема учебно-тренировочной работы. Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние обучающегося и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. В данном периоде, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных

систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода – полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности обучающегося к началу очередного макроцикла.

Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей обучающегося.

На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.) со спортивными и подвижными играми.

Учебно-тренировочный процесс в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3–8 микроциклов.

Продолжительность микроцикла может составлять общей продолжительности от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

В тренировке пловцов высокой квалификации при планировании мезоциклов работа поочередно акцентируется на следующих сторонах подготовки в следующем порядке:

- аэробная и силовая производительность в неспецифических условиях;
- то же в специфических условиях, с работой пороговой мощности;
- работа над развитием специальной выносливости и специфических силовых качеств;
- работа в гликолитической зоне для развития специальной производительности;

- работа в смешанной аэробно-анаэробной зоне воздействий;
- работа в гликолитической зоне для развития специальной подготовленности;
- развитие скоростно-силовых качеств и фосфатных механизмов энергии;
- снижение нагрузок, предсоревновательная подготовка;
- соревновательный цикл.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Кроме основных есть контрольно-подготовительные мезоциклы, предсоревновательные, восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

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

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

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

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице № 5.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п / п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		УТЭ-1,2		УТЭ-3		Свыше 3 лет			
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5		6		12		14		16		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		3		4	
		Наполняемость групп (человек) минимальный											
		15-30				12-24						4-8	
		%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час
1.	Общая физическая подготовка	57	133	51	159	44	275	44	320	32	266	10	104
2.	Специальная физическая подготовка	20	47	24	75	27	169	27	196	31	258	45	468
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2	6	3	19	3	22	10	83	14	146
4.	Техническая подготовка	18	42	18	57	17	106	17	124	18	150	18	187
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	10	4	12	5	31	5	36	4	33	5	52
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	12	2	15	2	17	3	31
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	1	3	2	12	2	15	3	25	5	52
Общее количество часов в год		234		312		624		728		832		1040	

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий, направленных на формирование личности обучающегося – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является обучающийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности обучающегося является спортивный коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности обучающегося по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с обучающимися, и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях;

развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание обучающихся обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию обучающихся способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы (см. таблице № 6.):

1. Профориентационная деятельность.
2. Здоровьесбережение.
3. Патриотическое воспитание.
4. Развитие творческого мышления.
5. Лекционно-просветительная работа.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающихся – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию обучающихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

4) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения обучающихся;

5) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

6) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<u>Для групп НП</u> Теоретическое изучение: Ознакомление с правилами вида спорта «плавание». Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта	в течении года
		<u>Для групп УТЭ до 3-х лет</u> Практическое изучение: Участие в судействе соревнований в качестве судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундометриста.	в течении года
		<u>Для групп УТЭ св 3-х лет</u> Практическое изучение: Участие в судействе соревнований в качестве судьи, помощника секретаря.	в течении года
		<u>Для групп ССМ</u> Практическое изучение: Участие в судействе соревнований в качестве судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Судейство соревнований	в течении года
1.2.	Инструкторская практика	<u>Для групп УТЭ</u> Практическое изучение: Освоение навыков организации проведения учебно-тренировочного занятия, в качестве помощника тренера. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.	в течение года

		<u>Для групп ССМ</u> Практическое изучение: Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение фазам плавания на суше и на воде. Формирование навыка наставничества.	в течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Физкультурно-массовые мероприятия: «День России» «День физкультурника» «День знаний» «Фестиваль борьбы» «День народного единства» Беседы: «Мы против вредных привычек» «Жизнь прекрасна- когда она безопасна» «Здоровье - это здорово» «Полезный разговор»	июнь август сентябрь октябрь ноябрь
2.2.	Режим питания и отдыха	Теоретическое изучение: Применение восстановительных мероприятий – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры, активный отдых. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Витамины. Практическое изучение: Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Применение восстановительных мероприятий –душ, баня, водные процедуры, массах, самомассаж. Соблюдение рационального, сбалансированного питания, водный контроль. Витаминизация.	в течение года
2.3	Профилактика травматизма	Беседы: Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм. Практическое изучение: Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	в течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы: «Наш дом- Россия» «Война-печальной слова нет» Ознакомление с Государственными символами России «Соревнования, посвященные победе советского народа в Великой Отечественной войне»; «Своих не бросаем»; «Мы помним тебя, Беслан» Организация встреч с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов..	в течении года май сентябрь 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; - анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем	В течение года
5.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся		
5.1	Вовлечение учащихся школ	-проведение внутришкольных	в течение

	к систематическим занятиям в учебно-тренировочных группах	физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	года
5.2	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ	- проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов; - проведение бесед о здоровом образе жизни, - оформление стенда в учебно-тренировочных группах, - конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков»	в течение года
5.3	Физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам	- проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков» - проведение Декады спорта и здоровья	октябрь-ноябрь во время зимних школьных каникул
6.	Связь с семьей		
6.1.	Ознакомить родителей об ответственности за воспитание своих детей. Помощь родителям в воспитании своих детей	- проведение родительских собраний, - проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов. Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков». Совместная деятельность родителей и обучающихся: -умственное развитие -воспитание нравственной культуры -воспитание эстетической культуры -воспитание физической культуры и здорового образа жизни -воспитание трудолюбия и профориентация	1 раз в полугодие
6.2.	Привлечь родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях	-проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	в течение года
6.3	Информировать родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса	- проведение открытых тренировок в учебно-тренировочных группах	2 раза в год

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

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.):

«Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат обучающегося во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным.

Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

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. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении обучающегося и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;

- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- назначение или попытка назначения обучающемуся запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на обучающемся, поэтому обнаружение в пробе с обучающегося запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

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 обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимися порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны обучающего или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающемуся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

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

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимся 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.

В спортивной школе ежегодно проходят мероприятия по антидопинговой работе, согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, таблица № 7.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов. При работе, направленной на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним с обучающимися, необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

Обучающий обязан быть ознакомлен с нормативными документами:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Общероссийские антидопинговые правила.

Основная задача проведения антидопинговых мероприятий – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися организации.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопингового контроля для спортсменов, а также тренеров и родителей обучающимися.

Согласно тематическому плану;

- ознакомление с антидопинговыми правилами обучающихся;
- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу;
- информирование занимающихся и работников СШ по вопросам антидопингового контроля на официальном сайте СШ в сети Интернет;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

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

Содержание мероприятия	Сроки реализации	Рекомендации по проведению мероприятий
Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, антидопинговые правила по соответствующему виду или виду спорта	Ежегодно октябрь	Инструктаж проводится во всех группах под роспись в журнале
Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на сайте РУСАДА	Ежегодно октябрь	Инструктаж
Памятка для тренера, спортсмена, родителя	Ежегодно октябрь	Инструктаж
Понятие о допинге	Октябрь на этапе НП, ТЭ	Лекция
Деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; Виды нарушений антидопинговых правил	ноябрь	родителям Курс РУСАДА
Виды антидопингового обеспечения	Февраль на этапе НП, ТЭ	Лекция
Медицинские последствия после применения допинга	Март на этапе НП, ТЭ	Лекция
Этические аспекты применения допинга	Апрель на этапе НП, ТЭ	Беседа
День чистого спорта	Апрель, НП, ТЭ	Конкурс
Запрещенный список запрещенных в спорте субстанций и методов. Обновление списка	На этапе ССМ	Лекция
Процедура допинг контроля	Май на этапе ТЭ, ССМ	Лекция
Программа для спортсменов сборных команд РФ	июнь на этапе ССМ	Курс РУСАДА
Программа для дисквалифицированных спортсменов	Октябрь на этапе ССМ	Курс РУСАДА
Правила оформления запросов на терапевтическое использование; Роль	Декабрь родителям	Курс РУСАДА

родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил		
Психолого-педагогические методы контроля за состоянием и поведением ребенка	По необходимости родителям	Бесед
Сертификация спортсменов (начиная с тренировочных групп)	1 раз в год	Онлайн- обучение РУСАДА на сайте https://rusada.ru/
Участие в образовательных семинарах	По назначению	Семинары

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика спортивной подготовки по плаванию. Поочередно, исполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать технику плавания. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией плавания, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание спортсменов на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике спортивной подготовки, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

На тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся должны принимать участие в судействе в физкультурно-спортивных организациях, спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в районных соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

Судейская практика дает возможность обучающемуся получить квалификацию судьи по избранной дисциплине. В возрасте 14-16 лет

прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам:

- достигшим возраста - 16 лет;
- продемонстрировавшим знания, умения в судействе;
- активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях в соревнованиях районного, городского и краевого масштабов.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Инструкторская и судейская практика - профессиональная ориентация, обеспечивающая формирование у обучающихся основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессии тренера. Таблица № 8.

Таблица № 8

План инструкторской и судейской практики

Вид практики	Содержание практики
для групп на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до 3-х лет	
Инструкторская	Спортсмены овладевают принятой в плавании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частям. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, техникой плавания другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять
Судейская	Изучение основных положений правил по плаванию. Судейство соревнований в роли секундометриста, судьи. Судейство соревнований в роли судьи.
для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	
Инструкторская	Спортсмены обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия. Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве судьи,

	секретаря. Участие в судействе соревнований в качестве судьи на старте, помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований
для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства	
Инструкторская	Навыки строевой подготовки. Команды: «группа в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.
	Проведение подвижных и спортивных игр на группах на этапах начальной подготовки
	Подготовка и проведение беседы с юными пловцами по истории плавания, о россиянах – чемпионах Олимпийских игр, мира, Европы
	Объяснение ошибок в различных фазах гребка.
	Шефство над 1-2 спортсменами новичками. Обучение простейшим элементам техники плавания
	Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками
	Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту
Судейская	Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения)
	Ведение протоколов хода соревнований
	Судейская коллегия; обязанности судей.
	Судейство соревнований по ОФП, СФП, ТТП
	Судейство в роли судьи в контрольных и прикидочных заплывах
	Судейство первенства школы, района, среди групп младшей возрастной группы.
	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований

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

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с нормативными актами.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) согласно таблице № 9

Таблица № 9

Периодичность медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Категория контингента	Кратность проведения
Лица, занимающиеся физической культурой, массовыми видами спорта,	1 раз в 12

спортом на спортивно- оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, выполняющие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО	месяцев
Лица, занимающиеся спортом на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), лица, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного образования	1 раз в 12 месяцев
Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Таблица № 10

План применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики избранного вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования мастерства, этап высшего спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие с	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38 - 43°C
		Психорегуляция	3 мин само - и

	объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	мобилизующей направленности	гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнований	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от тренировок 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, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После	Физическая и	Средства те же, что	Восстановительные

макроцикла, соревнований	психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

III. Система контроля

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

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в контрольных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся плаванием на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;

- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

- уровень и динамика спортивных результатов;

- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

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

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности пловцов на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико - тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «плавание» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки таблицы 11-13, настоящей Программы.

Методическое обеспечение образовательного процесса

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля

Теоретические основы	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь	беседы
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	Контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль
Специальная физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	Контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. - текущий контроль. - протоколы соревнований
Инструкторская и судейская подготовка	- беседа; - изучение правил соревнований; - просмотр учебных пособий по организации соревнований; - практика	- наблюдение за занимающимися; - помощь тренеру при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест	-учебно-методические пособия; - правила соревнований по плаванию; -оборудование для соревнований; - электронные презентации; -	-оценка выполнения обязанностей на практике судьи на дистанции, судьи на повороте, судьи счетчика кругов, судьи-информатора, судьи при

		занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям)	видеофильмы с соревнованиями различного уровня.	участниках - выполнение нормативных требований для присвоения спортивной категории «Юный судья», «Судья третьей категории», «Судья второй категории»
--	--	--	---	--

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

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся. Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки в учреждении, утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемым директором на каждый учебный год.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по видам спортивной подготовки (см. Таблицы 11-13) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в таблицах 12-13, настоящей Программы

Таблица № 11

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

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

	разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	-		без учета времени	
2.2.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5

Таблица № 12

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
			160	145
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положения – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положения – стоя в воде у борта бассейне. Отталкиванием	м	не менее	
			7,0	8,0

	двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.			
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 13

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,20	10,40
1.2.	Подтягивание из виса на 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	
			8,5	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
			49	43
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положения – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.3.	Исходное положения – стоя в воде у борта бассейне. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.	м	не менее	
			11	
			1.30	1.50
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки включает особенности и различия учебно-тренировочного процесса, обусловленные биологическими закономерностями развития детей и подростков, особенностями адаптации организма обучающегося к тренировочным воздействиям и специфическими требованиями конкретного вида спорта.

Этап начальной подготовки

На начальном этапе спортивной подготовки обучающегося следует максимально расширить арсенал двигательных умений и навыков, научить их выполнять разнообразные координационные движения, поставив во главу угла решение задачи их разносторонней подготовки. При этом нельзя упускать из виду сенситивные периоды для развития тех или иных физических качеств и, напротив, исключить форсированную подготовку отдельных физических качеств. На данном этапе подготовки необходимо сосредоточиться на выявлении спортивной одаренности у начинающих пловцов.

Основные задачи тренировки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Основные средства тренировки на этапе начальной подготовки:

- общеразвивающие упражнения – комплекс ОРУ;
- специальные физические упражнения, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- подготовительные упражнения по освоению воды (игры и развлечения на воде, упражнения для обучения спортивным способам плавания);
- элементы гимнастики, акробатики;
- специальные упражнения плавания.

Методы тренировки:

- метод физического упражнения;
- игровой метод;

- соревновательный метод.

Примерный перечень практических заданий для групп начальной подготовки:

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция, интервал. Виды строя: в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Перестроения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (без предметов).

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками: поочередное сгибание и выпрямление рук, круговые движения палкой из различных исходных положений; поднимание палки вверх и опускание за голову, за спину; перешагивание через палку.

С мячами: броски одной и двумя руками, ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх одной рукой и ловля после удара об пол.

Упражнения на снарядах. На гимнастической скамейке: ходьба по скамейке, перешагивание через скамейку; сгибание и разгибание рук; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища; прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. На гимнастической стенке: лазание, висы лицом, спиной, углом; стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в стороны; приседания на одной ноге и на двух ногах.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30–40 м, в чередовании с ходьбой. Прыжки с места, в длину. Метание малого мяча с места.

Подвижные игры. «Салки», «гонка с мячом», «подвижная цель», эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения на развитие гибкости плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и подвижности позвоночного столба (маховые упражнения, различные виды растягивания).

Специальные упражнения на развитие ловкости (координации движений): асимметричные упражнения, элементарные упражнения из других видов спорта. Имитационные упражнения: стрелочка, движения ногами и руками при плавании различными способами.

Дыхательная гимнастика: задержка дыхания в покое и при выполнении движений.

Спортивное плавание, прыжки в воду. Упражнения по освоению воды. Ознакомление с техникой спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, «дельфин», эстафетное плавание, а также стартов и поворотов. Ознакомление с техникой прыжков в воду: солдатик вперед, солдатик назад, спад вперед, спад назад. Игры и развлечения на воде.

Гимнастика, акробатика. Ходьба: на носках, мягкий, перекатный, приставной шаг. Бег: легкий, пружинистый, перекатный, острый. Упражнения для рук: круги, в сочетании с ходьбой и прыжками. Упражнения для туловища: наклоны, круговые движения, «волны» (в различных исходных положениях). Прыжки: на двух ногах, на одной поочередно, ноги врозь, сгибание ног вперед, прогнувшись. Повороты: на 180°, на 360°. Равновесия: стойка на носках, стойка на одной ноге, то же с различными положениями рук.

Акробатика. Группировка: в приседе, лежа на спине. Кувырки: вперед, назад, из упора присев. Перекат вперед, назад, в сторону. Мост из положения лежа на полу, стоя.

Плавательная подготовка:

Упражнения по освоению воды:

- погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
- лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
- скольжение на груди, на спине, на боку;
- упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
- соскок в воду с низкого борта;
- подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир»

и т.д.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:

Кроль на груди:

- у бортика (опоры);
- без опоры с различным положением рук;
- с доской.

Упражнения руками с дыханием:

- стоя на дне движения руками;
- с доской на задержке дыхания.

Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:

- у опоры (бортика);
- без опоры попеременно;
- с доской сцепления.

Вариации упражнений:

- Плавание в полной координации.
- Плавание одними руками.
- Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
- Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
- Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.

- Плавание с «обгоном».
- Плавание с «двухсторонним дыханием».
- Плавание попеременное движение руками кролем.
- Плавание двух -, четырех-, шести- ударным кролем.

Кроль на спине:

упражнения движения ногами на спине:

- у опоры (бортика);
- без опоры с различным положением рук;

упражнения движения руками на спине:

- без опоры (без движения ногами, в скольжении);
- с доской;

упражнения для согласования рук и ног с дыханием:

- попеременно движения рук и ног;
- на сцепление;
- одновременно движения рук и ног.

Вариации упражнений:

- Плавание кролем на спине в полной координации.
- Плавание попеременное движение руками на спине.
- Плавание с «подменой» и «обгоном».
- Плавание на «сцепление».
- Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

Брасс:

упражнения движения ногами брассом:

- у опоры;
- с доской;
- без опоры;

упражнения движения руками брассом:

- стоя на дне;
- с доской;
- без опоры (ногами кроль, дельфин);

упражнения для согласования рук и ног с дыханием:

- раздельно (руки с подхватом ног);
- на наименьшее количество гребков.

Вариации упражнений:

- Плавание движений руками – брасс, ногами – дельфин.
- Плавание движений руками – брасс, ногами – кроль.
- Плавание движения руками – брасс с доской.
- Плавание на спине ногами брассом.
- Плавание брассом, согласовывая два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласовывая два гребка ногами с одним гребком руками.
- Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Баттерфляй – дельфин:

упражнения движения ногами – дельфин:

- с опорой;
- с доской;
- без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);

упражнения движения руками – дельфин:

- стоя на дне;
- с доской;
- с ногами кроль на груди, брасс;

упражнения для согласования рук и ног способа дельфин:

- раздельно (3-х ударный или многоударный дельфин).

Вариаций упражнений

- Плавание дельфином с помощью движений рук.
- Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.
- Плавание движения руками дельфином, ногами – кролем.

- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

Старты:

на спине:

- скольжение с ногами кроль, дельфин;

- с движением руками под водой (одной или одновременно руками);

старт на груди:

- спад в воду из положения сидя на бортике;

- спад в воду из положения сидя на бортике;

- прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверх (с махом рук);

Повороты: плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

Вариации упражнений:

- Старт со скольжением на дальность.

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

- Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.

- Повороты, применяемые в комплексном плавании.

- Подвижные игры в воде и элемент водного поло:

- Пятнашки с нырянием.

- Салки с мячом.

- Игра «водное поло» с упрощенными правилами.

Эстафеты.

Основные тренировочные упражнения:

- Проплавание в умеренном темпе дельфином – до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.

- Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000м или п х 800м (отд. 1-3), 4 х 600м и п х 400м (отд. 30-60 секунд).

- Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами: п (20) х 50 (отд. 15 сек.); п х 200 (30-60); п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)

- Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.)(п)

- Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).

- Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе (в виде п х 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100 отд. 10 сек.)

Учебно-тренировочный этап

На учебно-тренировочном этапе особое место отводится совершенствованию техники спортивного плавания. На этом этапе существенное значение также имеет развитие у юных спортсменов гибкости, координации движений, выносливости и быстроты.

По мере роста мастерства, обучающиеся приступают к изучению упражнений скоростно-силового характера. Поскольку значительная часть двигательной деятельности в воде проводится на задержке дыхания с увеличением

учебно-тренировочных нагрузок, возникает необходимость расширения функциональной базы обучающихся и правильного сочетания заданий аэробного и анаэробного характера.

Задачи тренировки:

Задачи учебно-тренировочного этапа 1-го года обучения

- 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 учебно-тренировочного этапа 2-го года обучения

- 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 учебно-тренировочного этапа 3-го года обучения

- 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 учебно-тренировочного этапа 4-5 годов обучения

- 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 волевых качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

Средства тренировки:

- легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, ОРУ, прикладные упражнения на местности, ОФП и СФП с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками), на снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка), на специальных приспособлениях (с резиновыми амортизаторами, на тренажерах);
- специальные упражнения на суше для развития подвижности в суставах, гибкости позвоночника и координационных способностей; упражнения плавательной подготовки, направленные на развитие аэробных возможностей организма;
- развитие физических качеств;
- различные эстафеты, лыжи, гребля;
- плавательная подготовка

Методы тренировки.

- Игровой и соревновательный;
- равномерно-дистанционный;
- повторный;
- переменный;
- контрольный.

Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Основная стойка. Повороты на месте и в движении. Построения на месте и в движении.

Размыкание в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом). Упражнения с предметами. С гимнастическими палками: сгибание и выпрямление рук с вкручиванием и выкручиванием палки; из различных исходных положений – наклоны, повороты, вращательные движения туловищем; прыжки через палку, держась за концы; из положения сидя или лежа перемахи прямыми ногами через палку. С мячами: броски партнеру по дуге вправо, влево, вперед. То же в движении.

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1 кг): В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении; броски и ловля мяча из различных исходных положений. С гантелями (вес 1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в сторону) – сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях и др., то же лежа.

Упражнения на снарядах.

На гимнастической скамейке: в упоре – сгибание и разгибание рук; перешагивание через скамейку с различным положением рук, с поворотами. На гимнастической стенке: стоя лицом (боком, спиной) – поочередные махи ногами; в висе на верхней рейке спиной – поднимание согнутых и прямых ног; вис углом – удержание положения; из стойки спиной, перехватывая руками рейки, перейти в мост, перехватом вверх перейти в исходное положение. Подтягивания.

Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки в длину, в высоту, метание малого мяча с разбега, полоса препятствий (учебные барьеры, мячи).

Подвижные игры.

«Невод», «метка в цель», «охотники и утки», «перестрелка», «перетягивание через черту», «шишки, желуди и орехи». Эстафеты. «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень», эстафеты волейболистов.

Спортивные игры: Волейбол. Баскетбол. Ручной мяч. Футбол. Бадминтон. Ходьба на лыжах.

Основные способы продвижений, поворотов, торможений.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: маховые движения – вперед, назад, в сторону; растягивание на полу, у гимнастической стенки (активное и пассивное).

Специальные упражнения для развития координации движений: асимметричные упражнения, выполнение известных упражнений в непривычных исходных положениях; обучение упражнениям, тренирующим умение сосредоточить внимание на нескольких задачах (к примеру, движение в определенном рисунке и технике заданного элемента).

Имитационные упражнения техники движений рук, ног в различном темпе, с паузами без пауз, выполнение упражнений из различных положений, стоя, сидя, лежа, с резиновыми амортизаторами и специальными тренажерами. Акробатика.

С целью разучивания стартов и поворотов. Кувырки: последовательные кувырки вперед и назад, с разбега и на месте.

Плавательная подготовка

Учебно-тренировочные группы 1 и 2 годов обучения Кроль на груди.

- Плавание кролем на сцепления
- Плавание с помощью движения ногами дельфином
- Темповое плавание на коротких отрезках двухстандартным кролем с высоко поднятой головой.

Кроль на спине

- Плавание на спине с помощью движений одними ногами.
- Плавание на спине с помощью движений одними руками.
- Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.
- Плавание на спине на сцепление.
- Плавание на спине с различными вариантами дыхания.

Дельфин.

- Плавание дельфином с помощью движений одними руками.
 - Плавание с помощью движений одними ногами дельфином.
 - Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
 - Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами кролем.

Брасс.

- Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием движений руками и ногами и плоским положением тела.

- Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом.

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

Старты и повороты.

Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды. Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками.

Учебно-тренировочные группы 3, 4 и 5 годов обучения

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

Кроль на груди

- Плавание в полной координации
- Плавание одними руками.

- Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

- Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.

- Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.

- Плавание с «обгоном».

- Плавание с «двухсторонним дыханием».

- Плавание попеременное движение руками кролем.

- Плавание двух -, четырех-, шести- ударным кролем.

Кроль на спине

- Плавание кролем на спине в полной координации.

- Плавание попеременное движение руками на спине.

- Плавание с «подменой» и «обгоном».

- Плавание на «сцепление».

- Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

Дельфин

- Плавание дельфином с помощью движений рук.

- Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.

- Плавание движения руками дельфином, ногами – кролем.

- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

Брасс

- Плавание движений руками – брасс, ногами – дельфин.

- Плавание движений руками – брасс, ногами – кроль.

- Плавание движения руками – брасс с доской.

- Плавание на спине ногами брассом.

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

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

- Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты

- Старт со скольжением на дальность.

- Обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином

- Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.

- Повороты, применяемые в комплексном плавании.

Подвижные игры в воде и элемент водного поло

- Пятнашки с нырянием.

- Салки с мячом.

- Игра «водное поло» с упрощенными правилами.

- Эстафеты.

Основные тренировочные упражнения:

- Проплывание в умеренном темпе дельфином – до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500 м.

- Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000м или п х 800м (отз. 1-3), 4 х 600м и п х 400м (отд. 30-60 секунд).

- Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами: п (20) х 50 (отз. 15 сек.); п х 200 (30-60); п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)

- Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.) (п)

- Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).

- Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе (в виде п х 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100) отд. 10 сек.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап углубленной спортивной подготовки в плавании характеризуется дальнейшим совершенствованием физической и технической подготовленности обучающихся. Формируются различные умения и навыки для результативного выступления на соревнованиях. Этот период характеризуется постепенным повышением нагрузок за счет их избирательно-направленного воздействия на организм обучающихся. Заметно повышается функциональный уровень подготовки обучающихся, отмечается прирост силы и силовой выносливости.

Создаются предпосылки для индивидуализации в работе тренера-преподавателя с особо одаренными спортсменами и для активного внедрения в общий учебно-тренировочный процесс достижений спортивной науки.

Задачи тренировки этапа совершенствования спортивного мастерства (1-го года обучения)

- воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений 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 волевых качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Задачи тренировки этапа совершенствования спортивного мастерства (2-го года обучения):

- 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 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 волевых качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Задачи тренировки этапа совершенствования спортивного мастерства (3-го года обучения):

- 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.

Основные средства тренировки:

- легкоатлетические упражнения, спортивные игры на суше и в воде, ходьба на лыжах, ОРУ, упражнения с предметами: гантелями (весом 1–1,5 кг), облегченной штангой (весом до 10 кг);

- упражнения на снарядах и на специальных приспособлениях (резиновые амортизаторы, блочные устройства, тренажеры);

- плавательная подготовка (с различными видами сопротивлений и отягощений, в заданном тренировочном режиме, плавание с задержкой дыхания);

Техническая подготовка

Методы тренировки.

- Методы строго регламентированного упражнения (переменного, стандартно-повторного упражнения, комбинированные методы упражнений);

- игровой и соревновательные методы;

- методы использования слова и средств наглядного воздействия.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом, весом партнера, с отягощениями и дополнительным сопротивлением). Изучение комплексов упражнений с использованием раздельно имитационного, серийного, поточного методов проведения.

Упражнения с предметами. Броски мяча из-за головы, от груди, снизу, сверху, наклоны, вращения, сгибание и поднимание ног (мяч зажат между стопами), прогибания; прыжки с мячом и через мяч. С гантелями (вес – 1–1,5 кг): легкий бег, прыжки, приседания (на скорость и на выносливость).

Упражнения на снарядах.

На гимнастической стенке: вис прогнувшись, вис согнувшись, раскачивания (влево, вправо), повороты, статические удерживания ног в различных позициях. На гимнастической скамейке: отжимания, передвижения, перешагивания, отжимания в упоре лежа на двух скамейках. Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах): изометрические и изокинетические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на средние и дальние дистанции, бег эстафетный, кроссовый бег до 90 мин, бег с препятствиями. Прыжки в длину, высоту (совершенствование техники и спортивного результата). Метания.

Спортивные игры.

Футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, водное поло (по упрощенным правилам).

Специальная физическая подготовка.

Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости. Растягивание на суше и воде с дополнительным отягощением и использованием специальных приспособлений (жгуты, резина, палки). Имитационные движения техники гребковых движений, проноса при плавании различными стилями. Использование дополнительных отягощений (пояса, плавательные костюмы). Упражнения в парах, в группах для развития специальной выносливости.

Плавательная подготовка для групп совершенствования спортивного мастерства.

Подготовительный период

Основные тренировочные упражнения:

- Упражнения с отягощениями, силовая подготовка.
- Дистанционное плавание на длинных отрезках (2000м и 5000м)
- Переменное плавание всеми способами на отрезках 800м, 1200м
- Повторное плавание (пример серий: 4х800м; 10х400м; 10х300м; 10х200м.)
- Технические упражнения в воде(с полной координацией, с помощью рук, с помощью ног, с отягощениями, плавание по элементам)

Соревновательный период

Основные тренировочные упражнения:

- Переменное плавание на отрезках 1100-2000м с различной скоростью прохождения отрезков по 25-50м различными способами плавания
- Плавание в умеренном темпе дельфином – до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.
- Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000м или п х 800м (отз. 1-3), 4 х 600м и п х 400м (отз. 30-60 секунд).
- Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыха :п (20) х 50 (отз. 15 сек.); п х 200 (30-60);п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)
- Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.) (п)
- Переменное плавание на длинные и средние дистанции:1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).
- Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе (в виде п х 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100) отд. 10 сек.
- Интенсивное плавание на отрезках с короткими, а также постепенно сокращающимися интервалами отдыха (5х200м;3х500м, 5х400м, 3х600мс)
- Повторное плавание серий (пример серий: 2 (6х25м), 5(3х50м), 3(4х100м), 2(2х200м) и тд.
- Скоростное плавание на отрезках 4х25м, 6х50м, 4х100м, 2х200м и т.д.
- Совершенствование выполнения стартов, поворотов, передачи эстафеты.
- Выступления на соревнованиях.

Развитие выносливости

В спортивном плавании ведущим фактором, обеспечивающим высокую специальную работоспособность, является выносливость. Развитие выносливости подразумевает, прежде всего, повышение производительности сердечно-сосудистой и дыхательной систем: мощности, емкости и эффективности аэробного, анаэробно-гликолитического и анаэробного-алактатного механизмов энергетического обеспечения; поддержание механической эффективности и мощности рабочих движений на фоне возрастающего утомления. Так как в процессе возрастного развития механизмы, обеспечивающие высокую функциональную производительность, созревают у детей и подростков раньше по сравнению с механизмами, обеспечивающими высокие уровни проявления силовых и скоростно-силовых способностей, то многолетняя спортивная подготовка юных пловцов, прежде всего, должна быть направлена на повышение функциональных возможностей организма.

Степень задействования того или иного механизма энергообеспечения, а, следовательно, и характер адаптационных изменений в организме спортсменов в ходе тренировки на выносливость определяется уровнем мощности и продолжительностью тренировочных упражнений. Применение тех или иных тренировочных средств и методов должно вытекать из их физиологического эффекта и задач подготовки.

Современные классификации учебно-тренировочных упражнений по зонам физиологической мощности основываются на изучении взаимосвязи между скоростью плавания, частотой сердечных сокращений, уровнем накопления лактата в крови, рабочим уровнем потребления кислорода (в процентах от максимального потребления кислорода).

В таблице 14 приводится одна из наиболее распространенных классификаций тренировочных нагрузок по зонам пульсовой (физиологической) мощности, используемая в циклических видах спорта. Однако следует иметь в виду, что все существующие классификации тренировочных упражнений по их физиологической направленности разработаны для взрослых спортсменов высокой квалификации. Возрастные особенности реагирования организма детей и подростков на физические нагрузки требуют внесения соответствующих коррекций (таблица 15).

У детей, находящихся в препубертатной стадии развития, реакция организма на динамическую нагрузку выражается в учащении сердечных сокращений при относительно постоянном систолическом выбросе. С началом пубертатной фазы развития увеличение частоты сердечных сокращений сочетается с повышением систолического объема. В постпубертатной фазе развития высокая работоспособность сердечно-сосудистой системы обеспечивается, главным образом, высокой мощностью сердечных сокращений. Обобщение результатов отечественных и зарубежных исследований, посвященных проблеме развития выносливости у детей и подростков, позволило уточнить границы пульсовых режимов различных зон физиологической мощности для обучающихся разного возраста. Из этих данных вытекает, что минимальной ЧСС, обеспечивающей тренирующий эффект по отношению к аэробной производительности у детей 8-13 лет является ЧСС 150-155 уд/мин. С возрастом имеет место снижение ЧСС у детей и подростков при выполнении работы как на уровне ПАНО (порога анаэробного обмена), так и на уровне МПК (максимального потребления кислорода).

Таблица 14

Классификация тренировочных нагрузок по воздействию на различные механизмы энергообеспечения на основе физиологических, биохимических и педагогических критериев

Характеристика нагрузки		
Зона энергообеспечения	Тренировочный (пульсовой) режим	ЧСС, уд/мин.
Аэробная	R-I	130-150
Зона «аэробного порога с липидным (жировым) метаболизмом. ЧСС - 130-140 уд/мин. Рабочий уровень потребления кислорода (ПК) 50-60 % от МПК. Лактат – от 0,9 -1,5 до 2-2,5 ммоль/л. Время работы -от 30 мин. до 3-5 ч. Скорость плавания – 50 % от максимальной. Дистанция – 2000-6000 м и более.		
		140-150
Зона порога анаэробного обмена (ПАНО) – включение аэробного гликолиза. Источник гликоген и липиды. Уровень ПК – 60- 65 % от МПК. Лактат – от 2-2, 5 до 4 ммоль/л. Время однократной работы - 10-30 мин. до 2 час. Скорость плавания -60 -75 % от максимальной. Дистанция 800 – 3000 м.		

Аэробно-анаэробная	R-II	150-165
Зона углеводного обмена. Обеспечение энергией преимущественно за счет аэробного гликолиза с разветвливанием анаэробного гликолиза по мере повышения мощности работы. Уровень рабочего ПК – 65-85 % от МПК. Лактат в крови после работы - от 4-4,5 до 8-9 ммоль/л. Время однократной работы - 3-10 мин; при работе в сериях - до 1 часа. Скорость плавания – 75-80 % от максимальной. Основные отрезки – 300 -800 м.		
Аэробно-анаэробная	R-III	165-180 (185)
Работа на уровне МПК (рабочий уровень ПК – 85-100 %). Доля анаэробного гликолиза доходит до 45-50 %. Источник энергии – гликоген. Лактат в крови после работы - от 8-9 до 11-12 ммоль/л. Время однократной работы – 3-10 мин. , работы в сериях – до 30-50 мин. Скорость плавания – 85-90 % от максимальной. Основные отрезки – 200 -400 м. (до 800м.)		
Гликолитическая	R-IV	185-220 и выше
Зона «лактатной толерантности». Работа за счет гликолитической емкости. ЧСС – 185 – 190 уд/мин. Лактат -10- 12 ммоль/л. Рабочее ПК – 80 % от МПК. Время однократной работы – 2-3,5 мин; время работы в сериях – до 30-40 мин. Скорость плавания – 85-90 % от максимальной. Основные отрезки – 100-200 м (до 300 м).		
Зона работы за счет гликолитической мощности. ЧСС – 190 – 210 уд/мин; рабочее ПК – 65 – 70 % от МПК. Лактат – 12 – 18 ммоль/л. Время однократной работы – от 30-40 с до 2 мин. Время серийной работы – 10 – 30 мин. Скорость плавания – 90 – 95 % от максимальной. Основные отрезки – 50 – 200 м.		
Зона максимального уровня гликолиза. Работа за счет мощности и емкости гликолиза. ЧСС – 220 – 230 уд/мин и выше. ПК – 50 – 60 % от МПК. Лактат – 20 – 24 (до 26 – 30) ммоль/л. Длительность однократной работы 40-90 с; работа в сериях – до 10 мин. (выступление на соревнования – на 100 м; дробное плавание – n*25 м, n*50 м. Скорость плавания – 95 – 100 %.		
Алактатная	R-V	Не учитывается
Кратковременная работа максимальной мощности за счет расщепления креатинфосфата. В силу кратковременности работы – от 5 – 10 до 20 – 25 с не успевают произойти большие сдвиги по ЧСС и лактату. Скорость плавания и темп движений – максимально возможные. Отрезки – от 10 -15 до 25 - 40 м. Количество повторений – от 4 – 6 до 10- 16 с длительным отдыхом – от 30 – 40 с до 2 – 3 мин		

Планирование нагрузки, определение ее величины по ЧСС и интенсивности проплывания дистанции не всегда соответствуют нормативам таблицы. В определенные периоды годичного цикла спортивной тренировки ЧСС и лактат крови не соответствуют рекомендациям таблицы, что вызывает у тренеров- преподавателей скептическое отношение к ней. Некоторые исследователи рекомендовали увеличить количество зон интенсивности до 7, а некоторые до 20.

Среди предлагаемых различными авторами коррекционных поправок в таблицу оценки энергообеспечения физической нагрузки наиболее интересным является предложение австралийских физиологов Пайна и Телфорда (см. журнал «Плавание» 1998, №3, статья А.Р. Воронцова). В результате длительных наблюдений авторами было определено, что для повышения анаэробного порога, пловцам надо работать в диапазоне ЧСС равном 180-190 ударов в минуту. При этом, с помощью монитора Полар Электро (Финляндия) определяют максимально доступную ЧСС для каждого индивидуума и при этом планируют тренировочные упражнения исходя из следующих граничных пульсовых значений зон метаболической мощности.

Например, если максимальное значение ЧСС у пловца равно 205 ударов в минуту, то для определения коридора для первой зоны надо из 205 вычесть 80 равно 125 уд/мин и из 205 вычесть 60 равно 145 уд/мин. Этот расчет указывает на то, что для данного индивида, его физическая нагрузка в диапазоне 125-145 уд/мин будет соответствовать первой зоне энергообеспечения, т.е. зоне аэробного липидного обмена.

Такие же расчеты проводятся и по другим зонам, но разница между максимальной и минимальной ЧСС должна быть другая.

Например, для второй зоны: минимальное значение $205 - 60 = 145$ уд/мин и максимальное значение $205 - 40 = 165$ уд/мин, т.е. коридор пульсовых режимов составляет 145-165 уд/мин. Для третьей зоны: $205 - 40 = 165$ уд/мин и $205 - 30 = 175$ уд/мин – коридор ЧСС составляет 165-175 уд/мин. Для четвертой зоны: $205 - 30 = 175$ уд/мин и $205 - 20 = 185$ уд/мин - коридор ЧСС составляет 175-185 уд/мин. Для пятой зоны: $205 - 20 = 185$ уд/мин, т.е. коридор ЧСС составляет 185 - 205 уд/мин.

Если принять во внимание, что на ЧСС оказывают влияние вегетативные реакции нервной системы как парасимпатического, так и симпатического ее отделов, то урежение и увеличение количества сердечных сокращений способно адаптироваться (приспосабливаться) не только к напряженной физической работе, но и к различным условиям внешней среды. Поэтому становится понятным. Почему у разных индивидуумов могут возникать расхождения в оценке механизма энергообеспечения по показателям ЧСС. Кроме того, нельзя не учитывать, что объем кровотока зависит не только от ЧСС, но и от объема сердечного выброса, тонуса сосудов, перераспределения крови между работающими и неработающими органами. Пловцам известен фактор сложности поиска пульса на лучевой артерии, снабжающей кровью работающие мышцы рук. Происходит это потому, что в работающих органах в результате расслабления мышечных элементов магистральных артерий и артериол, пульсовой валик становится пологим и не прощупывается пальпаторно.

У обучающихся с возрастом ЧСС как в покое, так и при дозированных физических нагрузках может иметь существенные индивидуальные различия. Поэтому, определение зон интенсивности по ЧСС правильнее связывать с возможностью сердца реагировать на дозированную физическую нагрузку. Авторы предлагают определять максимальную ЧСС в 90% от максимальной скорости плавания. Такая дозированная нагрузка может более точно указывать на особенности гемодинамики индивидуума. А затем, исходя из полученной величины ЧСС, можно определять коридор пульсовой нагрузки по зонам.

Планирование пульсового коридора с учетом максимальной ЧСС в пятой зоне не соответствует многочисленным исследованиям отечественных биохимиков, которые не фиксировали в этой зоне максимальных пульсовых режимов. Известно, что в регуляции работы сердца участвует центральная и вегетативная нервная системы и рецепторы, расположенные в рефлексогенных зонах сосудов. Кроме нервной системы в регуляции работы сердца большую роль играют гуморальная система, осуществляющая свое влияние через

гормоны, продукты распада углеводов и белков, изменения Ph и ионов калия и натрия. Так, увеличенный выброс в кровь адреналина, норадреналина и тироксина, усиливают работу сердца, а ацетилхолина - ослабляют. Снижение Ph, увеличение уровня мочевины и молочной кислоты в крови увеличивают сердечную деятельность.

Гуморальная регуляция ЧСС, подтвержденная опытами многих исследователей, играет не меньшую роль в увеличении ЧСС, чем нервная система.

В пятой зоне интенсивности, в связи с кратковременностью физической нагрузки, гуморальное влияние не может привести к сдвигам ЧСС и, поэтому определение максимальной ЧСС при креатинфосфатном механизме энергообеспечения, не является достоверным. Таким образом, максимальную ЧСС необходимо определять опытным путем при анаэробных упражнениях с учетом индивидуальных особенностей реакции обучающихся.

В заключение следует сказать, что метод определения коридора ЧСС в настоящее время, несмотря на недостаточную его разработку, является более точным при определении энергообеспечения и, вероятно, может быть взят на вооружение специалистами олимпийского резерва.

Рекомендуется тренерам-преподавателям для планирования объемов и интенсивности нагрузок учитывать пульсовые режимы разных зон интенсивности для детей и юношей (таблица 15).

Примечание. При работе с пловцами 16 лет тренеры-преподаватели могут руководствоваться классификацией учебно-тренировочных нагрузок, предназначенной для взрослых спортсменов.

Таблица 15

Пульсовые режимы в различных зонах интенсивности

Возраст	Зона физиологической мощности			
	Аэробная	Аэробно-анаэробная	Анаэробно-аэробная	Гликолитическая
	Пульсовые режимы, уд/мин.			
	R-I	R-II	R-III	R-IV
9-11 лет	150-170	170-185	185-200	более 200
12-13 лет	150-160	160-170	170-190	более 190
14-15 лет	140-150	150-165	165-185	более 185

По данным специалистов НИИ физиологии детей и подростков, пульсовая мощность работы на уровне ПАНО у детей 9-10 лет составляет $179 \pm 3,2$ уд/мин, в 12-14 лет - $161 \pm 5,7$ уд/мин, в 16-17 лет - $145 \pm 7,0$ уд/мин. Наибольшее возрастное снижение пульсовых показателей при выполнении физических нагрузок субмаксимальной и большой мощности приходится на 11-13 лет.

При выборе конкретных учебно-тренировочных упражнений для повышения работоспособности в разных зонах физиологической мощности, т.е. при определении объема учебно-тренировочных нагрузок, следует учитывать особенности созревания аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения, адаптационные возможности и уровень совершенства техники плавания у обучающихся разного возраста.

С методической точки зрения в учебно-тренировочном процессе обучающихся целесообразно выделять упражнения, направленные на развитие базовой (аэробной) выносливости, специальной выносливости (выносливости к работе гликолитического характера) и скоростной выносливости (алактатной производительности).

В рамках пульсовых режимов (таблица 15) развитие различных видов выносливости может проводиться разными методами (дистанционным равномерным или переменным, интервальным, повторным, повторно-интервальным, соревновательным).

Базовая выносливость (БВ). Базовая выносливость подразделяется на два вида: базовая выносливость - I (БВ-I) и базовая выносливость - II (БВ-II), которые различаются физиологическими механизмами, обеспечивающими работоспособность.

Базовая выносливость - I - выносливость к длительной неинтенсивной работе на уровне ПАНО в пульсовых режимах R-I и R-II.

У обучающихся всех возрастов для развития БВ-I могут применяться средства ОФП. При развитии БВ-I средствами плавания используют равномерно- дистанционный и переменнодистанционный методы на дистанциях от 800 до 3000 м; низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних (200-600 м), так и на коротких (25,50,100,150 м) отрезках. Такая тренировка повышает снабжение мышц кровью, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое» дыхание). способствует повышению ПАНО (т.е. способности выполнять работу без подключения анаэробных процессов энергообеспечения).

БВ-I - основная форма тренировки на выносливость для обучающихся 8-11 лет. Пловцы данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-I с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания.

В возрасте 12 лет и старше интервалы отдыха в упражнениях R-I и R-II сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-I выполняется кролем на груди, а также кролем на спине и брассом, как с полной координацией движений, так и при плавании с помощью одних ног или рук. БВ-I является фундаментом для развития БВ-II.

Базовая выносливость - II - это работа в пульсовом режиме R-II и R-III при уровне накопления лактата в крови 5-8 ммоль/л. БВ-II, требующая максимального напряжения аэробных возможностей (работа на уровне МПК), сопровождается усилением анаэробных процессов энергообеспечения. Основой БВ-II является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания.

Средствами развития БВ-II у обучающихся в препубертатном и в начале пубертатного возраста могут быть спортивные игры, кроссовый бег и бег на лыжах по сильно пересеченной местности. С 13-14 лет основными формами развития БВ-II становится плавательная подготовка.

Развитие БВ-II при плавании проводится с использованием дистанционного и интервального методов тренировки (n x 800-1000),

выполняемых в виде гипоксической тренировки с дыханием через 5, 7, 9 и более циклов: с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (300-400, 800-1500 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интенсивной интервальной тренировки на отрезках 200-400 м и интервальной тренировки на коротких отрезках (25-100 м) с большим числом повторений и короткими паузами отдыха.

Для развития максимальных анаэробных возможностей детей 8-12 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-200 м), так как на более длинных отрезках они еще не могут удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в общем объеме плавания повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жестких режимах (выполнение упражнений в пульсовом режиме R-III при коротких паузах отдыха - 5-20 с). Упражнения, выполняемые в R-III, в определенной степени способствуют повышению анаэробно – гликолитической производительности, особенно при гипоксическом варианте выполнения упражнений.

Следует не забывать, что применение упражнений пульсового режима R-III при работе с детьми и подростками требует большой осторожности, так как большие объемы таких нагрузок, могут вызвать у них перенапряжение сердечной мышцы и центральной нервной системы.

Эффективным средством развития максимальных аэробных возможностей являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания.

Например: 18 х 200 м в виде: 3 х 200 м с интенсивностью 50% от максимальной + 3 х 200 м с интенсивностью 60-70% + 3 х 200 м с интенсивностью 70-75% + 3 х 200 м с интенсивностью 75-80% + 3 х 200 м с интенсивностью 80-85% + 3 х 200 м с интенсивностью 85-90%.

Постепенное ступенчатое повышение мощности работы (скорости плавания) является важным условием достижения МПК. Поэтому методическим правилом выполнения учебно-тренировочных серий для развития БВ-II является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных дистанций в режиме R-III.

Специальная выносливость (СВ). Развитие специальной выносливости происходит в пульсовых режимах R-III и R-IV зонах интенсивности и является главным звеном подготовки пловцов и направлено на повышение интенсивности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, сопротивляемости организма по отношению к значительным сдвигам гомеостаза в кислую сторону за счет накопления лактата в мышцах и крови.

Предпосылки для развития СВ могут создаваться при силовой тренировке на суше с использованием тренажеров, позволяющих имитировать гребковые движения, при круговой тренировке с максимальной интенсивностью движений, с длительностью рабочих периодов от 30-40 с до 3-4 мин., а также при плавании с помощью движений одними ногами в R-IV. Однако основной

формой развития СВ является плавание избранным способом с полной координацией движений.

Развитие СВ осуществляется при проплывании средних и длинных отрезков (200, 400, 800 и 1500 м), а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) и средних (200-300 м) отрезках с интервалами отдыха в 1,5-3 раза превышающими время преодоления отрезков в виде повторно- интервального плавания, так называемых «дробных» серий.

Для стайеров - серии типа: 1-3 х (8-15 х 100 м с интервалом 5-20 с), или 1-3 х (4 х 200 м с интервалом 6-10 с) с отдыхом между сериями 5-10 мин.; или 2-4х (4 х 100 м с интервалом 5-15 с) с отдыхом 5-7 мин.

Для средневики и спринтеров - серии типа: 1-3 х (4 х 100 м или 8 х 50 м с интервалом 5-15 с); 1-5 х (4 х 25 м с интервалом 5-10 с) или 2-6х (50 + 50 м с интервалом 5-10 с) или 2-4 х (4 х 50 м с интервалом 5-15 с) с отдыхом между сериями 3-7 мин.

Для обучающихся 8-11 лет основной структурой развития СВ являются соревнования на дистанциях 50-200 м, а также проплывание коротких серий по 4- 6 отрезков по 25-50 м или 2-4 отрезков по 100 м.

Скоростная выносливость (СкВ). Это – упражнения учебно-тренировочного режима R-V. Развитие скоростной выносливости предполагает использование упражнений, воздействующих преимущественно на внутримышечные процессы освобождения энергии при креатинфосфокиназной реакции (анаэробный алактатный процесс).

Основным тренирующим фактором СкВ является максимальная мощность и частота рабочих движений. Так как рабочие периоды очень короткие (от 5-10 до 20-25 с), то частота сердечных сокращений не успевает достичь высоких величин.

В плавании к упражнениям данного учебно-тренировочного режима относятся серии отрезков от 10-15 до 25 м с количеством повторений от 2-4 до 10-16 раз, а при 1-, 2- и 3-разовой повторной работе с интервалами 2 мин - отрезки до 40-50 м.

Рекомендуется проводить развитие СкВ с обязательным контролем темпа и шага гребковых движений.

Методы спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки представляют собой сочетание средств развития специальных физических качеств.

К ним относятся: длина проплываемых дистанций, количество дистанций, интенсивность их проплывания, продолжительность и количество интервалов для отдыха между ними и характер отдыха.

В настоящее время: используются следующие основные методы тренировки пловцов:

- Равномерный (дистанционный) метод. При этом методе проплывают дистанцию равномерно или с некоторым ускорением в соответствии с заданием. Этот метод применяется для развития общей выносливости и, чаще всего, его используют в подготовительном периоде подготовки. При

проплывании с ускорением во второй половине дистанции обращают внимание на сохранение правильных двигательных действий, особенно при развивающемся утомлении. Дистанционный метод с ускорением чаще применяют на втором этапе подготовительного периода подготовки, т.к. при этом заметнее проявляется анаэробный компонент энергообеспечения.

- Интервальный метод. Этот метод характеризуется тем, что пловец проплывает меньшую, по сравнению с соревновательной, дистанцию.

Интервальный метод имеет два варианта. В первом варианте проплываются одинаковые отрезки дистанции при одинаковых интервалах отдыха. Например, 10 раз по 25м с интервалом 20с и скоростью 90% от максимальной. Во втором - проплываются дистанции разной длины с одинаковыми или меняющимися интервалами отдыха. Данный метод применяется: в конце подготовительного периода и в большей мере, чем дистанционный развивает специальную выносливость. При применении этих вариантов не рекомендуется делать продолжительные интервалы отдыха, т.к. при этом эффективность нагрузки будет недостаточно выражена.

- Метод режимного плавания. Этот метод является разновидностью интервального, но при его применении физическая нагрузка может меняться самим пловцом в зависимости от степени его утомления. При данном методе пловцам задаются время, в течение которого необходимо плыть отрезки дистанции, и время продолжительности отдыха. Например, дается задание проплыть 10 раз по 50м в режиме одной минуты. Это значит, что пловец должен и проплыть 50м и отдохнуть в течение одной минуты, а с началом - второй минуты вновь повторять задание. При использовании этого метода упрощается организация учебно-тренировочного процесса, особенно при групповой форме выполнения задания. Однако надо иметь в виду, что, при увеличении скорости проплывания отрезков, общая физическая нагрузка будет возрастать, поэтому необходимо придерживаться заданной скорости проплывания. Чем больше скорость, тем выше физическая нагрузка, которая смещается в сторону анаэробного энергообеспечения, т.е. повышается адаптивный эффект. Метод применяется во всех периодах спортивной подготовки.

- Переменный метод. Метод характеризуется тем, что пловец проплывает дистанцию с переменной скоростью. Например, дистанция 400м проплывается с чередованием скорости через каждые 50м, т.е. сначала проплываются 50м быстро, а затем 50м медленно. При этом медленное плавание является активным отдыхом. Этот метод вызывает большое физическое утомление и применяется в соревновательном периоде подготовки, для развития специальной выносливости. Часто его используют с целью избавления от «темпового автоматизма», когда пловец не устает и не может увеличивать темп движений.

- Повторный метод. Он представляет собой повторное проплывание одной или нескольких соревновательных дистанций или близких к ним с соревновательной скоростью, но с отдыхом почти до полного восстановления. Метод применяется в соревновательном периоде и ставит задачу выведения

спортсмена на пик его спортивной формы. Часто этот метод используют для определения степени готовности пловца к соревнованиям, проверки его возможности показать спортивный результат.

- Соревновательный (контрольный) метод. Он имеет две разновидности: учебные соревнования и контрольные прикидки. При учебных соревнованиях пловцы соревнуются на лучшее выполнение отдельных упражнений (плавание одними ногами, в раздельном согласовании, проплывание дополнительными способами и др.). Контрольные прикидки напоминают соревнования и заметно повышают эмоциональный уровень занятий. Данный метод применяется как в подготовительном, так и в соревновательном периоде. Контрольные прикидки характеризуются тем, что пловцы на занятиях проплывают соревновательную или околосоревновательную дистанции с высокой, околорекордной или даже максимальной скоростью. Контрольные прикидки применяются в периоде непосредственной подготовки к соревнованиям. Они развивают у пловцов уверенность в своих силах и способствуют достижению высоких спортивных результатов.

Наиболее характерные плавательные упражнения для развития выносливости у юных пловцов разного возраста. Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов, увеличиваются адаптационные возможности, то в определенной степени изменяются и средства тренировки, используемые для развития отдельных видов выносливости. Это касается, прежде всего, длины учебно-тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объемов плавания с полной координацией и по элементам, количества повторений в сериях и т.п.

Поэтому целесообразно привести ниже основные учебно-тренировочные упражнения, применяемые для развития отдельных видов выносливости юных пловцов разного возраста (таблица 16). Условные обозначения: Там, где не обозначен способ плавания, упражнения выполняются кролем на груди или избранным способом плавания (кроме баттерфляя).

К - упражнения выполняются с полной координацией движений;

Н - упражнения выполняются с помощью движений одними ногами;

Р - упражнения выполняются с помощью движений одними руками;

инт. - интервал отдыха между отрезками в интервальных сериях;

отдых - время отдыха между интервальными сериями в повторно-интервальных упражнениях;

R-I, R-II, R-III, R-IV, R-V – учебно-тренировочные режимы.

Основные учебно-тренировочные упражнения, применяемые для развития отдельных видов выносливости юных пловцов разного возраста

Возраст	Наиболее характерные плавательные упражнения для развития выносливости			
	БВ-I (R I-II)	БВ-II (R II-III)	СВ (R III-IV)	СкВ (R – V)
9-10 лет	16-20*25 кроле на груди, спине и брассом; с полной координацией (К) при помощи рук (Р) или одной ног (Н) с контролем техники плавания R-I и R-II, инт. 20-40 с. 4-6*50 R-I, R-II, инт. 30-60 с. 1-2*200-300 R-I, R-II, инт. 1-2 мин 1-4*100-150 R-I, R-II, инт. 40-90 с 1*400 R-I	Упражнение R-III: 10-20*50 К, Р, Н, инт. 30-50 с. 4*50 Н, инт. 30-50 с. 8-10*50 (50К+50Н), инт. 30-50 с. 5-8*100 (75К+50Н), инт. 60-90 с	Упражнение R-IV: 4-8*25 К, Н, инт. 40-60 с 1-4*50 К, Н, инт. 60-90 с 1*100К	Упражнение R-V: 8-12*10-15 К, Р, Н, инт. 30-40 с
11 лет	16-20*25 всеми способами К, Р, Н, R-II с контролем техники, 15-30с. 10-16*50 R- I-II, инт. 20-30 с 6-10*100 R- I-II, инт. 30-40 с 3-4*200-300 R- I-II, инт. 60-90 с 2-3*400 R- I, инт. 2-3 мин 1*600-800 R-I 2-3*200 к/пл R-II, 1-2*400 к/пл – смена способов через 25 м, R-I 5-8*100 к/ пл. R-I-II, инт. 30-40 с 8-12*50Н R-II, инт. 20-30 с 4-6*100Н R-I-II, инт. 30-40 с 12-20*50 (50К+50Н) R-I-II, инт. 30-40 с 1*400Н R-I 2-3*200Н R-I-II, инт. 1-2 мин	16-20*25 К, Н, инт. 30-40 с 8-12*50 К, Н, инт. 30-60 с 4-6*100 инт. 40-60 с 2-3*200 инт. 60- 120 с 1*400 8*50 батт, инт. 40-60 с 2-4*100 батт, инт. 60-90 с 3-5*200 (50 батт 50 кроль), инт. 40-90 с 6-8*100 (75К+25Н), инт. 40-60 с	2-4*50, инт. 1-2 мин 10-12*25 К, Н, инт. 40-60 с 1-3*(4*25), инт. 16-30 с, отдых 3- 6 мин 1-2*100, инт. 2-мин 1*200	4-8*25 К, Н, инт. 1-3 мин. (10-15)*(10-15) К, Н инт. 45-90 с
12 лет	20-30*25 всеми способами К, Р, Н, R-II, инт. 15-20 с. 16-20*50 R-II, инт. 20-30 с. 8-15*100 R-I-II, инт. 20-40 с 4-6*150-200 R-I-II, инт. 30-40 с 3-5*300-500 R-I-II, инт. 4-90 с 1-2*800-1000 R-I, инт. 3-5мин 1*1500-2000 R-I 1-2*800 к/пл. (смена	8-16*50, инт. 30-50 с 16-20*25 Р, Н, К, инт. 30-40 с 2-5*(4*100), инт. 20-30 с, отдых 2-5 мин 4-6*200, инт. 40-60 с 6-12*100, инт. 30-60 с 1-3*300-400, инт. 60-120 с 1*800 (кроль, к/пл.) 10-16*50 батт.,	12-16*25 К, Н, инт. 40-60 с 4-8*50, инт. 1-2 мин 3-6*(4*25) инт. 20-30 с, отдых 2-4мин 2-3*(4*50), инт. 30-40 с, отдых 3-4 мин. 3-5*100, инт. 2-3 мин 2-3*150-200, инт. 2-5 мин. 4-6*50Н,	8-12*25 К, Н, инт. 60-90 с 15-20*10-15 К,Н, инт. 40-60 с 2-4*30, инт. 2-4 мин Начиная с 12 лет, в тренировке юных пловцов может широко использоваться «гипоксическая» тренировка.

	способов через 25-50 м) 1-3*400 к/пл. (смена способов через 25-50 м), инт. 30-60 с 3-5*200 к/пл. R-I, инт. 30-60 с 5-8*100 к/пл. R-II, инт. 20-40 с 1*400 (25 батт + 25 кроль), R-II 3-6*200 (25 батт + 25 кроль) R-II, инт. 30-60 с 800+400+200+100 (кроль, к/пл. – смена через 25 м), инт. 30-60 с 1*800 H R-I 1-2*400H R-I-II, инт. 2-5 мин	инт. 30-40 с 4-6*100 батт., инт. 40-90 с 1-2*200 батт., инт. 90-120 с 1*400 (50 батт. + 50 кроль) 8-10*100H, инт. 30-40 с	инт. 40-60 с 2-4*100H, инт. 60-90 с 1-2*200H, инт. 2-3 мин	Упражнения БВ- I с дыханием через 3, 5 и 7 циклов по физиологическо му воздействию будут относиться к упражнениям типа БВ-II.
13 лет (для девочек с опережаю щим физически м развитием – с 12 лет)	30-40*25 всеми способами К, Р, Н, R-II, инт. 15-20 с 20-30*50 R-I-II, инт. 15-20 с 15-20*100 R-I-II, инт. 20-30 с 6-12*150-200 R-I-II, инт. 30-40 с 4-8*300-400 R-I-II, инт. 30-60 с 2-4*800- 1000 R-I-II, инт. 60-90 с 1-2*1500-2000 R-I, инт. 2-3 мин 1*3000 R-I 1*800-1000 H R-I 1-2*400H R-I-II, инт. 1-2 мин 2-3*800 к/пл. (смена способов через 25, 50, 100 м), R-I, инт. 2-3 мин 3-4*400 к/пл. (смена через 25, 50, 100 м), R-I-II, инт. 1-2 мин 6-10*200 к/пл. R-II, инт. 30-40 с 10-16*100 к/пл., R-II, инт. 20-30 с	6-24*50, инт. 20-40 с 10-15*100, инт. 30-60 с 4-8*150-200, инт. 40-90 с 2-4*300-400, инт. 40-120 с 1-2*800-1000, инт. 1-2 мин 1*800 к/пл. (смена способов через 25-50 м) 2-3*400 к/пл. (смена через 25-50 м), инт. 2-3 мин 4-6*200 к/пл., инт. 1-2 мин 8-10*100 к/пл., инт. 40-60 с 1*800 (25-50 батт. + 25-50 кроль) 1-2*400 (50 батт. + 50 кроль), инт. 2-4 мин 6-10*100 батт., инт. 40-90 с 2-3*200 батт., инт. 1-2 мин 16-20*50H, инт. 30-40 с 6-8*100H, инт. 30-60 с 3-5*200H, инт. 40-90 с	16-20*25 К, Н, инт. 30-40 с 6-12*50 К, Н, инт. 40-90 с 4-8*100, инт. 1-2 мин 4-6*(4*50), инт. 20-30 с, отдых 5 мин 2-4*200, инт. 2-4 мин 4-8*(4*25), инт. 15-20 с, отдых 2-5 мин 3-4*100 батт., инт. 1-2 мин. 1*200 батт	10-12*25 К, Н, инт. 60-90 с 15-20*10-15 К, Н, инт. 40-60 с 3-5*30-40, инт. 2-3 мин.
14 лет	0-40*25 всеми способами:	20-30*50,	16-20*25 К, Н, Р,	10-15*25 К, Н,

(для девочек с ускоренным биологическим развитием – с 13 лет)	К, Р, Н, R-II, инт. 10-15 с 20-40*50 К, Р, Н, R-II, инт. 15-30 с 20-40*100 R-I-II, инт. 20-30 с 15-20*150-200 R-I-II, инт. 20-40 с 6-10*300-400 R-I-II, инт. 30-60 с 3-5*800-1000 R-I-II, инт. 1-2 мин 1-3*1500 R-I-II, инт. 2-3 мин. 1*2000-3000 R-I 20-30*50Н R-II, инт. 15-20 с 10-16*100Н R-I-II, инт. 20-30 с 5-6*200Н R-I-II, инт. 20-40 с 1-3*400Н, инт. 40-60 с 1*300 -1000Н 2*50 батт., R-II, инт. 20-30 с 10-16*100 батт., R-II, инт. 30-40 с 3-5*200 батт., R-II, инт. 30-60 с 2-4*300 к/пл. (смена способов через 25, 50, 100 м), инт. 1-2 мин 4-6*400 к/пл., (смена способов через 25,50, 100 м), инт. 30-60 с 10-15*200 к/пл., R-II, инт. 20-40 с 10-20*100 к/пл., инт. 20-40 с	инт. 30-40 с 16-20*100, инт. 30-60 с 6-10*150-200, инт. 30-90 с 4-8*300-400, инт. 60-90 с 2-3*800-1000, инт. 1-2 мин 100+200+400+800+400+200+100, инт. 60-90 с 800 + 400 + 200 + 100, инт. 40-60 с 400 + 2*200 + 4*100 + 8*50, инт.30-60 с, отдых 2-3 мин 20-30*50Н, инт. 30-40 с 10-16*100Н, инт. 30-60 с 3-5*200Н, инт. 40-60 с 1*400Н 12-16*50 батт., инт. 30-40 с 8-12*100 батт., инт. 40-60 с 1*800 (50 батт. + 50 кроль) 2-4*400 (50 батт. + 50 кроль), инт.2-3 мин 5-8*200 (50 батт. + 50 кроль), инт.1-2 мин 10-15*100 (50 батт. + 50 кроль), инт. 30-60 с 1-2*800 к/пл. (смена способов через 25, 50, 100 м), инт. 2-4 мин 2-4*400 к/пл. (смена способов через 25, 50, 100 м), инт. 1-2 мин	инт. 40-60 с 8-16*50 К, Н, Р, инт. 40-90 с 4-10*100, инт. 1-2 мин 3-5*200, инт. 2-3 мин 6-8*(4*25), инт. 10-15 с, отдых 3-5 мин 4-8*(4*50), инт. 20-30 с, отдых 4-5 мин. 1-2*(4*100), инт. 10-5 с, отдых 4-7 мин 1-2*(8*50), инт. 5-15 с, отдых 4-7мин 8-12*50 батт., инт. 60-90 с 4-6*100 батт., инт. 1-2 мин 2-3*200 батт., инт. 3-4 мин 1*(200 + 2*100 + 4*50), инт. 40-90 с	инт. 60-90 с 15-20*10-15 К, Н, инт. 40-60 с 3-8*30-40 К, инт. 1,5-3 мин
15 лет и старше	20-60*50 R-I-II, инт. 5-15 с 15-40*100 R-I-II, инт. 5-30 с 10-20*200 R-I-II, инт. 10-30 с 8-12*300-400 R-I-II, инт. 10-40 с	30-40*25, инт. 10-15 с 20-30*50, инт. 20-30 с 15-30*100, инт. 20-40 с 10-20*200, инт. 20-60 с	10-20*25 К, Н, инт. 30-40 с 10-20*50, инт. 40-90 с 3-5*(4-6*50, инт. 10-30 с), отдых 2-3 мин 6-12*100,	4-16*25, инт. 40-90 с 20-30*10-15, инт. 40-60 с 8-15 стартовых ускорений по 15-20 м,

	4-8*500-600 R-I-II, инт. 20-40 с 3-5*800-1000 R-I-II, инт. 30-60 с 2-3*1500-2000 R-I-II, инт. 1-3 мин 1*4000-5000 R-I 20-30*50Н, инт. 10-15 с 10-20*100Н, инт. 15-20 с 6-10*200Н, инт. 15-30 с 2-3*400Н, инт. 30-40 с 1*800-1500Н 3-5*800 к/пл. (смена способов через каждые 50, 100, 200 м), инт. 20-40 с 4-8*400 к/пл. (смена способов через каждые 25, 50, 100 м), инт. 15-30 с 10-20*200 к/пл., инт. 10-20 с 15-30*100 к/пл., инт. 5-15 с	6-10*300, инт. 20-60 с 5-8*400, инт. 20-90 с 2-4*800 - 1000, инт. 30-90 с 1*1500-2000 20-30*50Н, инт. 20-30 с 8-15*100Н, инт. 20-40 с 4-8*200Н, инт. 30-60 с 1*(400 + 200 + 200 + 100 + 100) Н, инт. 30-40 с 20-30*50 батт., инт. 15-30 с 15-20*100 батт., инт. 20-40 с 8-12*150 батт., инт. 20-40 с 5-8*200 батт., инт. 30-60 с 3-5*400 (50 батт. + 50 кроль), инт. 40-90 с 8-12*200 (50 батт. + 50 кроль), инт. 20-40 с 2-3*800 к/пл. (смена способов через 50-100 м), инт. 30-60 с 3-5*400 к/пл. (смена способов через 25, 50, 100 м), инт. 20-60 с 10-15*200 к/пл., инт. 20-40 с 15-20*100 к/пл., инт. 20-30 с К группе упражнений на развитие БВ-II относятся также упражнения, выполняемые на скоростях плавания, характерных для развития БВ-I, но с дыханием через 5, 7, 9 и более циклов. 100 + 200 + 400 + 800 + 400 + 200 +	инт. 40-120 с 3-8*100, инт. 2-4 мин 3-6*200, инт. 3-5 мин 2-4*(200 + 2*100 + 4*50), инт. 30-90 с, отдых 3-7 мин. 6-10*(50+50), инт. 5-10 с, отдых 4-7 мин 5-8*(100 + 50), инт. 5-15 с, отдых 4-7 мин 2-3*(4*100), инт. 10-20 с, отдых 4-5 мин 400 + (2*200, инт. 60 с) + (4*100, инт. 60 с) + (8*50, инт. 60 с), отдых 4-5 мин 8-12*50 Н, инт. 40-60 с 5-8*100Н, инт. 40- 90 с 3-5*200Н, инт. 60-90 с 3-5*50Н, инт. 2-4 мин 1-2*(4*50), инт. 5-15 с 8-16*50 батт., инт. 30-40 с 8-10*100 батт., инт. 40-90 с 3-6*200 батт., инт. 45-120 с 1*400 батт. (200 + 2*100 + 4*50) батт., инт. 30-60 с	инт. 60-90 с 5-10*30-40, инт. 2-3 мин 8-10*25Н, инт. 40-60 с 20-30*15Н, инт. 30-40 с
--	---	--	---	--

		100, инт. 30-60 с 3-5*(400 + 300 + 200 + 100), инт.20-30 с, отдых 1,5-2 мин 800 + 2*400 + 4*200 + 8*100 + 16*50, инт. 20-60 с 1-2*(400 + 2*200 + 4*100 + 8*50), инт. 30-40 с, отдых 2-3мин. В подготовке мальчиков примерно с 14-15 лет и девочек – с 13-14 лет значительный объем упражнений для развития БВ-I и БВ-II выполняется с лопатками, дополнительными сопротивлениями и отягощениями. Таким образом решаются задачи сопряженного развития функциональных и силовых способностей у юных пловцов		
--	--	---	--	--

Развитие силы

Сила характеризуется степенью напряжения, которое может развить мышца при сокращении. Существует общая и специальная сила.

Общая сила - это сила всей мышечной системы человека, развитая разнообразными силовыми упражнениями безотносительно к какой-либо спортивной специальности.

Специальная сила - это сила определенных мышечных групп, от которых главным образом зависит мощность развиваемых усилий в спортивных движениях определенной специальности.

В учебно-тренировочном процессе необходимо уделять внимание развитию общей и специальной силы. В разные периоды и этапы тренировки соотношение в развитии той и другой силы изменяется.

При выборе метода развития силы важно учитывать, так называемую абсолютную силу и относительную силу. При определении абсолютной силы принимаются во внимание лишь абсолютные показатели развиваемого напряжения мышцы при ее сокращении. Определяя относительную силу, учитывают собственный вес тела спортсмена.

Пловцам необходимо развивать относительную силу так, чтобы рост ее не вызывал заметного увеличения собственного веса спортсмена.

В плавании силовые режимы чаще всего проявляются в виде силовой выносливости, при которой требуются относительно длительные мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности. Силовой уровень, при котором проявляются эти мышечные напряжения, зависит от развития максимальной силы.

Методика развития максимальной и взрывной силы пловцов подчиняется основному требованию: силовая работа должна чередоваться с упражнениями на растягивание мышц и их релаксацию.

Для развития максимальной силы используются обще подготовительные упражнения (штанга, гимнастика, тренажеры общего типа и т.д.). Работа выполняется в статическом и динамическом режимах. Эти упражнения должны предшествовать средствам развития взрывной силы и силовой выносливости и выполняться на первых этапах годичного макроцикла, параллельно с совершенствованием аэробных возможностей организма (таблица 17).

Таблица 17

Средства развития силы

Характер работы	Вес отягощения в % от max	Кол-во движений в подходе	Кол-во подходов	Отдых между подходами, мин.	Кол-во серий	Отдых между сериями, мин.
Воспитание максимальной силы	85-90	2-3	3-5	3-4	1-3	10-15
	80	7-9	2-3	5	1-4	10-15
	75	12-15	1-3	5-7	1-3	10-15
Воспитание взрывной силы	70-65	5-10	2-3	2-3	1-2	15
	60-65	15-20	3-5	3-4	2-3	10
	30	5-10	2-4	10-15	1	-

Для развития взрывной силы применяют физические упражнения, позволяющие сохранить необходимую скорость движения: различные прыжки, спурты, прыжковые упражнения в гору с быстрым отталкиванием, но медленным темпом, греблю с максимальным усилием гребков, но низким темпом, упражнения с отягощением и т.д.

Для развития силовой выносливости используют круговую тренировку, в процессе которой физические упражнения выполняются в динамическом и статическом режимах и направлены на развитие основных групп мышц, обеспечивающих соревновательное упражнение. Силовые упражнения на специальных тренажерах выполняются повторным методом в изокINETическом и динамическом режимах. Соревновательные упражнения выполняются в затрудненных условиях с отягощением или с тормозами. Основным режимом при выполнении этих упражнений является динамический режим, а метод работы - повторный и непрерывно-переменный. Темп должен соответствовать характеру соревновательной деятельности, а вес отягощения составлять от 50% до 70% от максимального.

В многолетнем планировании с возрастом и стажем силовая подготовка должна становиться все более специфичной с ориентацией не столько на

увеличение показателей силы, сколько на реализацию силового потенциала в движениях на соревновательной скорости.

При планировании нагрузок для развития максимальной и взрывной силы следует учитывать высокую утомляемость детей во время их выполнения. Кроме того, упражнения, направленные на развитие максимальной и взрывной силы, у детей до 12-13-летнего возраста могут быть причиной возникновения травм опорно-двигательного аппарата. При планировании нагрузок для развития силы следует учитывать благоприятные возрастные периоды ее развития.

Задание 1. Развитие максимальной силы

Изометрические упражнения:

- исходное положение - стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вниз и хватом снизу (или сверху) удерживают перекладину, закрепленную выше колен; напрягая мышцы спины, тянуть вверх, не сгибая рук с усилием 80-100% от максимального в течение 4-8 с; выполнить 4-6 раз;

- исходное положение - стойка ноги врозь спиной к шведской стенке, одна рука опущена, другая - согнута в локте, ладонь опирается на рейку на уровне головы (фаза подтягивания на спине); не сгибая руки в лучезапястном суставе, давить на рейку с усилием 80-100% от максимального в течение 4-8 с; выполнить 4-6 раз; повторить упражнение, сменив положение рук;

- исходное положение - лежа на груди на топчане головой к месту крепления жестких тяг с лопатками, руки у пояса (фаза отталкивания в баттерфляе); напрягая мышцы рук, давить назад с усилием 80-100 % от максимального в течение 4-8 с; выполнить 4 -6 раз.

Изотонические упражнения:

- хват средний; жим штанги весом 70-95 % от максимального усилия; исходное положение - лежа на спине на топчане, штанга на груди, выполнить 4-10 раз;

- исходное положение - глубокий присед, медицинбол - перед грудью; прыжок вверх с одновременным толчком мяча двумя руками от груди партнеру; выполнять в течение 20-30 с в среднем темпе с бросками мяча на максимальную дальность;

- исходное положение - лежа на груди на наклонной тележке, руки с жесткими тягами, закрепленными за середину, впереди; подтягивание вверх движением рук, как при плавании баттерфляем; выполнять в течение 20-60 с в среднем или медленном темпе, прилагая максимальные усилия.

Изокинетические упражнения:

- исходное положение - сидя лицом (спиной) к тренажеру «Мини-Джим», жесткие тяги которого спущены через блочные устройства сверху и удерживаются руками вверх: одновременные движения руками сверху вниз как при плавании баттерфляем (брассом на спине). Выполнять в течение 15- 30 с, прилагая максимальные усилия;

- исходное положение - лежа на груди на топчане головой к месту крепления тренажера «Мини-Джим», руки с лопатками впереди. Движения руками дельфином с максимальными усилиями в течение 15-30 с;

- исходное положение - лежа на груди на топчане головой к месту крепления тренажера «Мини-Джим», ноги согнуты в коленях, стопы развернуты и продеты в петли. Движения ногами брассом с максимальными усилиями в течение 15-30 с.

Плавание с растягиванием амортизатора:

- плавание дельфином 4-6 раз по 20 гребков руками (с поплавком между ногами) со средним или тяжелым шнуром. Задача - растянуть шнур на максимальную длину;

- плавание с полной координацией различными способами 4-6 раз по 15-20 гребков с постепенным укорачиванием шнура (шнур средний). Задача – развить максимальный темп и растянуть шнур на максимальную длину;

- плавание различными способами 4-6 раз по 25 м (с помощью одних рук, одних ног, с полной координацией) с средним или тяжелым шнуром. Задача - развить максимальный темп движений.

Плавание с дополнительным сопротивлением:

- плавание с помощью одних ног брассом 4-6 раз по 50 м с доской с поперечным килем в руках. Задача – уменьшать количество толчков ногами в каждой последующей попытке, плавание на руках различными способами 4-6 раз по 25 м с поплавком между ногами, буксируя связку поролона. Задача - развить максимальную скорость;

- плавание с полной координацией 3-6 раз по 75 м в трусах (купальниках) с карманами, наполняемыми водой. Задача плавание на время с уменьшением количества гребков.

Плавание с увеличением гребущей поверхности:

- плавание 4-8 раз по 25 м комплексно со средними лопатками. Задача – развить максимальную скорость;

- плавание с помощью одних ног дельфином или кролем (на груди, на спине) 4-6 раз по 50 м в ластах. Задача – развить максимальную скорость;

- плавание на руках кролем на груди или на спине 4-6 раз по 50 м со средними или большими лопатками и поплавками между ногами. Задача - плавание на время с уменьшением количества гребков.

Контроль за уровнем развития максимальной силы:

- измерение максимальной силы мышц рук и плечевого пояса при имитации основной (средней) фазы гребкового движения на суше. Усилие - максимальное, количество повторений - 3 раза по 3 с, отдых между повторениями - до 10 с. Оборудование: динамометр, динамограф, жесткие тяги с лопатками, топчан. При выполнении контролировать положение рук, выпрямленных в суставах и опущенных вертикально вниз;

- измерение максимальной силы мышц ног на суше при имитации начальной фазы толчка ногами при плавании брассом. Усилие - максимальное, количество повторений - 3 раза по 3 с, отдых между повторениями - до 10 с. Оборудование: динамометр. При выполнении контролировать вертикальное положение голени. Тяги крепятся в области голеностопных суставов;

- измерение максимальной силы мышц (сумма сил от трех повторений) при выполнении различных упражнений на суше. Усилие - максимальное в течение 3 с;

- измерение максимальной силы при имитации на суше гребковых движений руками и ногами. Усилие - максимальное, количество повторений- 3.

Оборудование: наклонные тележки с разными углами наклона для каждого пловца, тренажеры Мертенса-Хюттеля, Экзер-Джени, резиновые жгуты и т.д.;

- измерение максимальной силы тяги при плавании с помощью движений ногами с доской в руках. Усилие -максимальное в течение 10 с. Оборудование: динамограф, резиновый амортизатор, жесткие тяги с поясом и поперечной распоркой для обеспечения движений ногами («упряжка»);

- измерение максимальной силы тяги при плавании с помощью одних рук (ноги удерживаются с помощью резинового надувного круга или специальных поплавков. Усилие -максимальное в течение 10 с. Оборудование то же, что и в предыдущем упражнении. Регистрируется сила тяги, развиваемая пловцом с 3-й по 8-ю с;

- измерение максимальной силы тяги при плавании с полной координацией движений. Усилие - максимальное в течение 10 с. Оборудование - то же, что и в двух предыдущих упражнениях. Сила тяги регистрируется с 3-й по 8-ю секунду.

Задание 2. Развитие силовой выносливости

Изометрические упражнения:

- исходное положение - стойка ноги врозь между вертикальными стойками, руки согнуты в локтях, ладони опираются на стойки на уровне плеч. Напрягая мышцы, давить руками в стороны с усилием 50-70% от максимального в течение 12-30 с. Выполнить 6-12 раз;

- исходное положение - стойка ноги врозь лицом к шведской стенке, руки впереди, ладони опираются на рейку на уровне выше головы, локти подняты (фаза подтягивания при плавании дельфином). Давление на рейку с усилием 50-70% от максимального в течение 12-30 с. Выполнить 6-12 раз;

- исходное положение - лежа на груди на мате головой к месту крепления жестких тяг с петлями, ноги согнуты в коленях, стопы развернуты и продеты в петли. Давление ногами назад с усилием 50-70% от максимального в течение 12-30 с. Выполнить 6-12 раз.

Изотонические упражнения:

- исходное положение - лежа на спине, руки согнуты в локтях, гантели – у груди. Одновременное или поочередное выжимание гантелей. Темп - средний. Выполнять в течение 40-90 с:

- исходное положение - стойка ноги врозь, спиной к резине, закрепленной серединой сверху, руки сверху удерживают резину. Движение руками сверху вниз, как при плавании брассом на спине. Темп - близкий к соревновательному. Выполнять в течение 40-90 с;

Изокинетические упражнения:

- исходное положение - стойка ноги врозь спиной к тренажеру «Мини-Джим»), закрепленному на полу, перекадина тренажера - в руках за головой,

локти подняты. Выпрямление рук из-за головы в течение 30-90 с. Темп - средний;

- исходное положение - лежа на спине на мате головой к месту крепления тренажера «Мини-Джим»), одна нога на полу, другая - прямая, поднята вверх, стопа вставлена в петлю. Опускание прямой ноги вниз до касания ею пола. Темп - средний. Выполнять в течение 30-90 с. Повторить упражнение, сменив положение ног;

- исходное положение - лежа на спине на топчане головой к месту крепления тренажера «Мини-Джим», руки с лопатками вверх. Движения руками кролем на спине в течение 30-90 с. Темп - близкий к соревновательному.

Плавание с растягиванием амортизатора:

- плавание с полной координацией или по элементам с амортизатором, фиксированным на поясе, 6-8 раз по 60 с. Задача - растянуть амортизатор с усилием на 30% меньше максимального и удержаться на месте в течение заданного времени (можно ориентироваться на разметку, вынесенную на бортик бассейна);

- плавание с полной координацией или по элементам с амортизатором в интервальном режиме 6-12 раз по 25 м. Задача - растянуть амортизатор на заданную длину. Отдыхом является время возвращения пловца к исходной позиции;

- плавание различными способами с растягиванием амортизатора 8 - 12 раз по 25 или 50 м. Задача - при плавании в одну сторону растягивать амортизатор, а, возвращаясь обратно, развивать максимальную скорость, используя его дополнительную тягу.

Плавание с дополнительным сопротивлением:

- плавание с помощью одних рук с резиновым кругом, надетым на ноги в виде «восьмерки», 8-12 раз по 50 м. Задача - удерживать заданную постоянную скорость при уменьшении количества гребков. Выполнять в интервальном режиме;

- плавание с помощью одних ног с буксировкой связки поролона в интервальном режиме. 8-12 раз по 50 м. Задача - удержание заданной скорости в течение всего задания;

- плавание с полной координацией с поперечным килем на поясе в интервальном режиме 10-16 раз по 75 или 100 м. Задача - удержание заданной скорости при постоянном или уменьшающемся количестве гребков.

Плавание с увеличением гребущей поверхности:

- плавание на ногах дельфином в ластах в интервальном режиме 10-16 раз по 100 м. Задача - удержать заданную скорость;

- плавание со средними лопатками с помощью одних рук с поплавком между ногами в интервальном режиме 10-16 раз по 75 м. Задача - удержание заданной скорости при постоянном или уменьшающемся количестве гребков;

- плавание с полной координацией со средними лопатками в интервальном режиме 10-16 раз по 50 м. Задача - при проплывании нечетных отрезков

выполнять длинный гребок с ускорением движения кисти в заключительной фазе, при проплывании четных - развивать высокую скорость.

Контроль за уровнем развития силовой выносливости:

- измерение силовой выносливости при имитации гребкового движения на скользящей по наклонной доске тележке. Оборудование: шведская стенка, скамейка, тележка, жесткие тяги с лопатками, динамометр. Усилие - 50-70% от максимального подбирается с предварительным контролем с помощью динамометра. Темп - соответствующий темпу работы при прохождении соревновательной дистанции. Оценка - по времени удержания заданного темпа или по максимальному количеству повторений, которые пловец в состоянии выполнить в одном подходе;

- измерение силовой выносливости при имитации гребковых движений на тренажере Мертенса-Хюттеля. Оборудование: тренажер Мертенса-Хюттеля, топчан. Показателем силовой выносливости является произведение сопротивления, установленного на тренажере (в кг), на количество имитационных движений.

Для пловцов, специализирующихся в плавании на 100 м. усилие должно быть 70% от максимального, продолжительность работы - 1 мин.; для специализирующихся в плавании на 200 м: усилие - 60%, продолжительность - 3 мин.; для специализирующихся в плавании на 400 м: усилие - 50%, продолжительность - 5 мин.; для специализирующихся в плавании на 800 и 1500 м: усилие - 50%, продолжительность - соответственно, 10 и 20 мин;

- измерение силовой выносливости при плавании на привязи («упряжке») с помощью одних ног, одних рук, с полной координацией. Оборудование: динамограф, резиновый амортизатор, жесткие тяги с поясом и поперечной распоркой («упряжка»). Усилие - максимальное, продолжительность - 30- 35 с. Оценка по отношению силы тяги, зарегистрированной на 30-й секунде работы, к максимальной силе тяги на 3-5-й секундах.

Развитие быстроты и скорости движений

Под быстротой понимается способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом предполагается, что задание выполняется в короткое время и утомление не возникает. Известны три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении), частота движений. Для плавания наибольшее значение имеет частота двигательных действий, хотя латентное время двигательной реакции и скорость одиночного движения при выполнении стартов оказывают существенное влияние на скорость проплывания соревновательной дистанции.

Максимальная скорость, которая проявляется в каком – либо движении, зависит не только от быстроты, но и от ряда других факторов: динамической силы, владения техникой, гибкостью. В качестве средств воспитания используются физические упражнения, которые нужно выполнить с максимальной скоростью, при этом упражнения должны быть настолько хорошо освоены, чтобы во время движения основные волевые усилия были

направлены не на способ, а на скорость выполнения. Кроме того, продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

При воспитании быстроты ведущим обычно является повторный метод тренировки. Движения выполняются с максимальной скоростью, в каждой попытке необходимо показывать наилучший для себя результат.

Задание 1. Развитие скорости с помощью общеподготовительных упражнений.

Упражнения для плечевого пояса:

- исходное положение - партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м. Быстрая передача и ловля мяча;

- исходное положение - стоя на коленях лицом к стенке на расстоянии 2, 2,5 или 3 м, баскетбольный мяч - за головой. В быстром темпе бросок двумя руками из-за головы с последующей ловлей мяча;

- исходное положение - ноги на ширине плеч, стоя лицом к стенке на расстоянии 1,5, 2 или 3 м, баскетбольный мяч – вверху за головой. Броски в быстром темпе двумя руками из-за головы;

- исходное положение - основная стойка лицом к стенке на расстоянии 0,4; 0,5 или 0,7 м. В быстром темпе сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах, толчком о стенку;

- исходное положение - упор, лежа на бедрах поперек скамейки с опорой руками о пол. В быстром темпе разгибание рук с одновременным хлопком. Вдох делать при разгибании рук, выдох - при сгибании;

- исходное положение - правая (левая) нога впереди, стоя спиной к шведской стенке, руки согнуты в локтях у груди, пальцы захватывают конец эластичного бинта, середина которого закреплена за рейку на высоте пояса. В быстром темпе поочередное разгибание рук вперед;

- исходное положение - выпад вперед спиной к шведской стенке, прямые руки отведены назад вниз, пальцы захватывают концы эластичного бинта, середина которого закреплена на высоте пояса за рейку. В быстром темпе поднимать прямые руки вперед. Вдох делать при поднимании рук, выдох - при опускании;

- исходное положение - выпад вперед лицом к шведской стенке, руки впереди, пальцы захватывают концы эластичного бинта, середина которого закреплена за рейку на высоте пояса. В быстром темпе отводить руки назад, не сгибая их в локтевых суставах.

Упражнения для разгибателей туловища:

- исходное положение - основная стойка лицом к перекладине высотой 1,8-2 м. Прыжком быстро подтянуться в вис прогнувшись прямым хватом;

- исходное положение - ноги на ширине плеч, руки за головой. В быстром темпе наклоны вперед до горизонтального положения с отведением локтей и головы вверх назад. Во время наклонов спина прямая, смотреть вперед. Вдох делать в начале упражнения, выдох - в конце;

- исходное положение - упор, сидя сзади, ноги вместе. В быстром темпе разгибание в тазобедренных суставах с отведением головы назад и прогибом в пояснице;

- исходное положение - вис прогнувшись на перекладине. В быстром темпе поднимать и опускать ноги, сгибая и разгибая их сначала в коленях, затем – в коленных и тазобедренных суставах, только в тазобедренных суставах;

- исходное положение - лечь на спину, ноги на весу врозь, руки вдоль туловища с опорой о пол. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя сверху и снизу правую и левую ноги;

- исходное положение - лечь животом поперек гимнастической скамейки, закрепив ноги за рейку шведской стенки, руками захватив ближний край скамейки. В быстром темпе поднимать туловище, прогибая спину, отводить голову назад, опираясь руками. Вдох делать в начале упражнения, выдох – в конце. То же упражнение, но руки расположить за головой или вверху с набивным мячом массой 1-3 кг.

Упражнения для разгибателей ног:

- исходное положение - основная стойка в середине лежащего обруча. Прыжки из круга в круг в различных направлениях;

- исходное положение - основная стойка, обруч лежит сбоку. Прыжки через обруч в различных направлениях;

- исходное положение - основная стойка. Прыжки с ноги на ногу через препятствие. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене;

- исходное положение - ноги на ширине плеч, руки произвольно. Прыжки вверх толчком двумя ногами с доставанием края баскетбольного щита, с последующим бегом до следующего баскетбольного щита;

- исходное положение - основная стойка. Из упора присев прыжки с места в длину сериями, по 5-6 прыжков в каждой. Следить за полным выпрямлением ног в конце толчка. То же упражнение, но прыжок в длину с одного шага махом правой (левой) ноги с приземлением на обе ноги. Следить за полным выталкиванием опорной ноги и выносом вверх плеч, прыжки в длину с двух шагов с разбегом и приземлением на обе ноги исходное положение – низкий присед. В быстром темпе передвижение прыжками на двух ногах в низком приседе по кругу или по отрезкам прямой.

Упражнения общего воздействия:

- исходное положение - партнеры в низком приседе на линии круга лицом друг к другу, один из них с мячом. Передвижение по кругу в низком приседе с передачей мяча двумя руками от груди между партнерами;

- исходное положение - партнеры в низком приседе на линии круга лицом друг к другу, оба с мячами. Передвижение вправо и влево по кругу с передачей двух мячей одновременно двумя руками от груди верхом и низом с отскоком от пола;

- исходное положение - высокий старт. Максимально быстрый бег на дистанцию 60 м, возвращение шагом;

- исходное положение - высокий старт. Челночный бег с ускорением на отрезках по 15-20 м, повторить 3-4 раза.

Задание 2. Развитие скорости движений, составляющих соревновательную деятельность.

Упражнения для развития быстроты движений при выполнении стартов:

- стартовый прыжок с тумбочки (из воды), проводимый с первыми плавательными движениями с акцентом на предельно быструю реакцию на стартовый сигнал;

- стартовый прыжок с тумбочки (из воды) по сигналу, проводимый с первыми плавательными движениями, с акцентом на скорость выполнения подготовительных движений и отталкивания;

- стартовый прыжок с тумбочки (из воды) с акцентом на максимальную мощность толчка ногами и мощность первых плавательных движений;

- стартовый прыжок с тумбочки (из воды), проводимый с первыми плавательными движениями, с акцентом на максимальную дальность полета.

Упражнения для развития быстроты движений при выполнении поворотов:

- наплывание с максимальной скоростью на поворотный щит с акцентом на быстроту вращения;

- выполнение поворотов с разбега по бортику бассейна с акцентом на быстроту вращения;

- облегчающее лидирование, позволяющее повысить скорость подплывания к поворотному щиту с максимально быстрым выполнением вращения;

- лежа на спине на гимнастическом мате, вытянув руки за голову, по сигналу выполнять быстрое подтягивание коленей вверх на себя с последующим кувырком назад через голову или плечо;

- стоя лицом к гимнастической стенке, по сигналу выполнять имитацию поворота способом «маятник»;

- стоя в воде, наклонив туловище в сторону поворотного щита, по сигналу выполнять кувырок;

- стоя на дне, по сигналу выполнять прыжок вверх с кувырком;

- стоя у поворотного щита боком к нему и наклонив туловище в его сторону, по сигналу выполнять поворот с отталкиванием (упражнение применяется при плавании кролем на спине);

- лежа на спине, касаясь рукой поворотного щита, по сигналу выполнять быстрое вращение с отталкиванием.

Упражнения для развития быстроты движений при дистанционном плавании.

- вращение прямых рук с максимальной скоростью;

- вращение прямых рук с максимальной скоростью с легкими гантелями, резиновыми амортизаторами и другими устройствами: имитация гребковых движений на изокинетическом тренажере с малым сопротивлением;

- повторное проплывание отрезков длиной 12,5; 25 и 50 м со скоростью 90-100% от максимальной;

- то же упражнение, но с помощью одних ног;

- то же упражнение, но с помощью одних рук;
- плавание с переменной скоростью с полной координацией движений, с помощью одних ног или одних рук, при этом скорость проплывания интенсивного отрезка должна быть не менее 95-100% от максимально возможной.

Развитие гибкости и ловкости

Гибкость - свойство опорно-двигательного аппарата выполнять движения с амплитудой, определяющейся подвижностью в суставах. Подвижность в суставах часто определяет эффективность выполнения отдельных технических действий в соревновательном упражнении. Так, например, при недостаточной подвижности позвоночника вокруг продольной его оси (ротации) при повороте плеч во время вдоха при плавании кролем на груди во вращение вовлекается таз, и движение ног меняет свое направление. При этом может существенно уменьшаться подъемная функция ног.

Различают гибкость активную и пассивную.

Активная гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности мышц.

Пассивная гибкость - это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Показатели пассивной гибкости всегда выше показателей активной гибкости.

В понятии гибкости выделяют анатомическую гибкость, т.е. предельную гибкость, ограничением которой является строение соответствующих суставов.

При выполнении отдельных элементов подвижность суставов может достигать 95% от анатомической.

Наибольшая подвижность суставов наблюдается у детей 10-14 лет. У женщин гибкость значительно больше, чем у мужчин. В течение дня наименьшая гибкость отмечается утром после сна, днем она достигает максимальных пределов и к вечеру вновь уменьшается.

Кроме физических упражнений увеличению гибкости способствуют специальная разминка, массаж, согревающие процедуры (теплая ванна, массаж, растирания и др.).

Для успешного развития гибкости необходимо, чтобы занятия на увеличение подвижности в суставах проводились ежедневно. Для поддержания гибкости: на достигнутом уровне занятия можно проводить 2-4 раза в неделю. Для развития гибкости необходимо ежедневно затрачивать на занятия 30-60 мин.

В связи с тем, что гибкость зависит от эластичности мышц и связок, она отрицательно связана с силой. Поэтому занятия силовыми упражнениями могут вести к ограничению подвижности в суставах.

Лишь рациональное сочетание упражнений на гибкость и силу может привести к высокой степени развития обоих качеств.

Упражнения для развития подвижности в суставах

Упражнения для рук:

- исходное положение - основная стойка. Круговые движения плечевых суставов сначала вперед, затем назад;

- исходное положение - основная стойка, ноги врозь. Круговые движения прямых рук вперед и назад. Движения начинать медленно с постепенным увеличением скорости. То же упражнение с гантелями массой 250-750 г;

- исходное положение - наклон туловища вперед. Движение рук в стороны вверх. То же упражнение с гантелями массой 250-750 г;

- исходное положение - основная стойка, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (резиновым жгутом, полотенцем) назад и возвращение их в исходное положение;

- исходное положение - стоя в наклоне, ноги прямые, руки хватом сверху на гимнастической стенке. Пружинящие наклоны;

- исходное положение - первый партнер лежит на животе, руки вверх, второй стоит ноги врозь, согнувшись над первым взявшись руками за его лучезапястные суставы. Пассивное отведение вверх назад рук первого партнера вторым с прогибом спины, с постепенным увеличением амплитуды движения;

- исходное положение - первый партнер лежит на животе, кисти рук соединены на затылке. Вторым партнер, стоя на коленях со стороны головы, сводит локти лежащего партнера в направлении вверх.

Упражнения для повышения подвижности позвоночника:

- исходное положение - стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии 40-50 см. руки вверх опираются о рейку гимнастической стенки. Перебирая руками рейки, опускаться вниз, прогибаясь до горизонтального положения с возвращением в исходное положение;

- исходное положение - лежа на спине. Выполнение «мостика»;

- исходное положение - лежа на животе. Захватить руками лодыжки согнутых ног. Тянуть руками ноги по направлению к голове;

- исходное положение - стойка ноги врозь, руки на поясе, за головой или вверх. Наклоны туловища в правую и левую стороны;

- исходное положение - стойка ноги врозь, руки за головой или вверх. Вращение туловища вправо и влево;

- исходное положение - стойка ноги врозь, руки на поясе, над головой или в стороны. Повороты туловища вправо и влево.

Упражнения для повышения подвижности суставов ног:

- исходное положение - стойка ноги врозь, руки на поясе. Пружинистые наклоны туловища с прогнутой спиной и прямыми ногами сначала без касания руками стола, затем - с касанием;

- исходное положение - стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее рукой. Маховые движения наружной ногой вперед и назад;

- исходное положение - стоя лицом к гимнастической стенке, держась за нее руками. Маховые движения ногой в сторону и внутрь;

- исходное положение - партнеры сидят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Наклоны вперед и выпрямление туловища партнера. Ноги в коленях не сгибать;

- исходное положение - стоя боком к гимнастической стенке, правая (левая) нога впереди, одной рукой взявшись за рейку, другая - в сторону. Пружина, выпрямлять ноги в коленях, стремясь сделать продольный шпагат;

- исходное положение - ноги шире плеч, руки опираются о пол. Разводя ноги, стараться сделать поперечный шпагат;
- исходное положение - стойка на одной ноге, опираясь другой о рейку гимнастической стенки на уровне поясницы. Поочередные пружинистые наклоны к обеим ногам с последующей сменой положения ног и увеличением высоты расположения верхней ноги; исходное положение - упор сзади, сидя на тыльной поверхности стопы. Опираясь на руки, поднимать колени, перенося тяжесть тела на пальцы оттянутых стоп;
- исходное положение - упор присев. Поочередные разгибания ног в коленных суставах с заданием достать пяткой пол;
- исходное положение - сидя на тыльной поверхности стопы и голени, опираясь руками о пол. Лечь на спину и пробыть в этом положении до 1 мин. Стараться касаться пола лопатками спины;
- исходное положение - стоя, ноги шире плеч, носки повернуты в стороны. Приседания с заданием коснуться коленями пола. Пятки от пола не отрывать;
- исходное положение - сидя, одной рукой держать пальцы стопы, другой - голеностопный сустав. Вращение стопы в голеностопном суставе;
- исходное положение - сидя, взявшись руками за голеностопный сустав. Встряхивание руками расслабленной стопы.

Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Показателями ловкости являются координационная сложность выполняемого задания, точность его выполнения и время, потраченное на его выполнение. Ловкость является сложным двигательным качеством, не имеющим единого критерия для оценки.

Способность выполнения координационно сложных заданий важна в видах спорта со сложной координацией, где двигательная деятельность характеризуется большим разнообразием. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Обучающимся бывает нелегко овладеть согласованием движений рук и ног при плавании кролем на груди или на спине, когда темп движений рук и ног неодинаков, и добиться такого распределения усилий гребков, при которых не нарушалось бы равновесие тела.

На способности в ловкости в плавании большое влияние оказывает чувство воды, представляющее собой тонкий анализ информации, получаемой от анализаторов, позволяющий спортсмену точно воспринимать мельчайшие детали движения, анализировать их и быстро вводить коррективы.

Совершенствование такого качества, как чувство воды, осуществляется в процессе выполнения разнообразных учебно-тренировочных упражнений при постоянном контроле темпа и ритма движений, их динамических и пространственно-временных характеристик с сопоставлением выполняемых двигательных действий с заданными значениями, корректированием выполняемых двигательных действий.

Так как специальных средств совершенствования ловкости в циклических видах спорта мало, необходимо знать основную методическую направленность

в совершенствовании этого качества: использование разнообразия динамических и пространственно-временных характеристик движений, создание неожиданных ситуаций посредством изменения условий и места проведения занятий, использование различных тренажеров и специального оборудования для расширения вариативности двигательного навыка.

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений. Чем богаче двигательный опыт занимающихся, тем больше база для приобретения новых форм двигательной деятельности.

Теоретическая подготовка

Основной задачей теоретической подготовки является создание представления о системе тренировки пловца и физического воспитания. Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, лекции, демонстрации простейших наглядных пособий, просмотр учебных фильмов.

Основная направленность теоретической подготовки на **начальном этапе подготовки 1 – 2 года обучения** - создание представлений о плавании как виде спорта.

Тема 1. Состояние и развитие физической культуры и спорта в России. История плавания в России. Состояние и развитие плавания в Краснодарском крае.

Тема 2. Советские и российские спортсмены в годы Великой Отечественной войны, на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Подвиги советских спортсменов в годы войны. Выдающиеся советские и российские спортсмены в годы войны и после.

Тема 3. Правила безопасности проведения занятий по плаванию, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Правила поведения в бассейне. Перечень спасательных средств при занятиях на воде и пользование ими. Ознакомление с инструкцией по оказанию первой помощи пострадавшим на воде.

Тема 4. Спортивный инвентарь, оборудование бассейнов. Правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря. Одежда и обувь пловца. Оборудование дистанции, старта, финиш.

Тема 5. Единая всероссийская классификация. Правила организации и проведения соревнований по плаванию. Основные понятия спортивной классификации. Содержание требований спортивной классификации. Место соревнований в тренировочном процессе. Возрастные группы участников. Правила соревнований.

Тема 6. Спортивный режим, гигиена, закаливание. Гигиена и ее задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий, условия проведения занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространение. Вред курения и употребления алкоголя и наркотиков. Закаливание. Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Режим питания, значение режима питания и

питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнования. Регулирование веса спортсмена.

Тема 7. Техника плавания и ее совершенствование. Терминология в виде спорта плавание. Основные понятия о технике. Систематизация и классификация основных средств тренировки спортсменов 1-го и 2-го годов обучения.

Тема 8. Планирование спортивной тренировки. Методика развития двигательных качеств. Физические (двигательные) качества спортсмена. Классификация спортивных упражнений. Взаимосвязь общефизической и специально-физической подготовки при тренировочной работе с юными пловцами. Организация занятий.

Основная направленность теоретической подготовки на **тренировочном этапе 1-5 года обучения** - создание представлений о системе подготовки пловца и эффективной техники плавания.

Тема 1. Состояние и развитие физической культуры и спорта в России. Руководство видом спорт плавание в РФ. Система проведения соревнований в РФ. География вида спорта плавание в РФ. Международные федерации плавания.

Тема 2. Советские и российские спортсмены в годы Великой Отечественной войны, на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Выход советских спортсменов на международную арену. Олимпийские игры, выдающиеся пловцы, принесшие славу отечественному спорту.

Тема 3. Правила безопасности проведения занятий по плаванию, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Изучение инструкции по оказанию первой помощи, приемы искусственного дыхания.

Тема 4. Спортивный инвентарь, оборудование бассейнов.

Тема 5. Единая всероссийская классификация. Правила организации и проведения соревнований по плаванию. Разрядные требования по плаванию на текущий период. Положения о соревнованиях, характер соревнований, участники и представители команд на соревнованиях. Нарушения правил соревнований. Взыскания за нарушения. Оформление мест соревнований, спасательная служба. Определение результатов соревнований. Порядок подачи протестов.

Тема 6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений. Краткие сведения о строениях и функциях организма человека. Возрастные особенности детей и подростков. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола, уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий.

Тема 7. Спортивный режим, гигиена, закаливание. Гигиена и ее задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий, условия проведения занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространение. Вред курения и употребления алкоголя и наркотиков.

Закаливание. Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнования. Регулирование веса спортсмена.

Тема 8. Техника плавания и ее совершенствование. Зависимость техники и тактики от общей и специальной физической и волевой подготовки спортсмена. Характеристика фаз гребка (техника выполнения, ошибки, пути и методы их устранения). Особенности техники в соревнованиях (старт, финиш и т.д.). Разбор и анализ техники сильнейших пловцов мира.

Тема 9. Планирование спортивной тренировки. Методика развития двигательных качеств. Взаимосвязь воздействия физических нагрузок, восстановительный период после тренировок. Построение микроциклов, распределение величины и направленности нагрузки в них на разных этапах годичного цикла подготовки. Кумулятивный тренировочный эффект.

Тема 10. Тактическая подготовка. Создание представлений о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша. Ознакомление с основными факторами, обуславливающими необходимость ведения тактической борьбы на дистанции (физиологическими, психологическими).

Тема 11. Психологическая подготовка. Основные методы развития волевых качеств. Знания, умения, навыки и их проявление. Влияние тренировки в различных (усложненных) условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств. Воспитание волевых качеств спортсмена в тесной связи с его технической и тактической подготовкой.

Тема 12. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса. Наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям плаванием. Понятие о спортивной форме, меры предупреждения перетренированности. Самоконтроль спортсмена и его значение. Правила самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, дыхание, артериальное давление, спирометрия, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, отношение к занятиям, общее состояние. Ведение дневника самоконтроля.

Тема 13. Тактическая подготовка.

Тема 14. Психологическая подготовка.

Тема 15. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса.

Тема 16. Основные средства восстановления работоспособности.

Тема 17. Ведение дневника тренировок, отчеты о тренировках.

Основная направленность теоретической подготовки в **группах совершенствования спортивного мастерства** - психологическая подготовка к соревнованиям, освоение различных тактик прохождения дистанции, средства восстановления, профилактика допинга.

Тема № 1. Тактическая подготовка. Создание представлений о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша.

Тема № 2. Психологическая подготовка. Основные методы развития волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств.

Тема № 3. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса. Наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Самоконтроль спортсмена и его значение. Правила самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля, самочувствие, сон, аппетит, настроение, отношение к занятиям. Общее состояние. Ведение дневника самоконтроля.

Тема № 4. Основные средства восстановления работоспособности. Основные средства восстановления: педагогические; медико-биологические; психологические.

Тема № 5. Учет содержания занятий, самочувствия, показателей режима тренировки. Оценка результатов работы над техникой, тактикой, развитием двигательных качеств.

Тема № 6. Допинг в спорте, последствия применения.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, которые используются для формирования и улучшения личностных свойств и психологических качеств, спортсменов, которые необходимы для успешного выполнения тренировочных мероприятий, а также подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Периоды психологической подготовки делятся на подготовительный и соревновательный.

В подготовительный период важно обратить особое внимание на улучшение общей психологической подготовки пловца. К ней относятся: нравственное воспитание, сплочение команды, воспитание дисциплины, организованности и спортивного трудолюбия, а также установление и поддержание твердого режима жизни пловца.

В соревновательном периоде тренировки, сохраняется указанная программа общей психологической подготовки, но не полностью, потому что на первый план выдвигается конкретная, специальная психологическая подготовка к определенным, прежде всего к основным, соревнованиям по плаванию.

Каждого спортсмена готовят индивидуально к их дистанциям, так как на короткой дистанции необходимо быстро плыть всю дистанцию, что ни в коем случае нельзя делать на длинных дистанциях, здесь нужно распределить силы, и для этого важно обучить спортсмена психологическому контролю.

Каждый пловец перед стартом ощущает стресс, то есть таким образом организм пытается справиться с возникшими трудностями, и такая реакция

может возникнуть от таких причин, как уровень подготовленности, известности соперников, их разрядов.

Для успешных выступлений в плавании необходимо иметь комплекс психологических качеств.

На **тренировочном этапе** главная цель: закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Главными методами являются психолого-педагогические методы. Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов высокого класса; общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

Формы воздействия могут быть различными - от создания соответствующих ситуаций в ходе тренировочного процесса до социальных бесед, проводимых тренером или специалистом владеющим аутотренингом, составленных заранее и направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у спортсмена. На этом этапе психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой и проводится тренером - преподавателем.

На **этапе совершенствования спортивного мастерства** основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях. Содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно психологического восстановления спортсменов. В течении всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психологической регуляции спортсменов.

В соревновательный период в ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремление к успеху оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются. Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС в качестве помощников тренера.

Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

На этапе начальной подготовки 1- 2 года обучения:

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

На тренировочном этапе 1-3 года обучения:

Самоконтроль обучающихся, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям плаванием.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Контрольное прохождение соревновательных дистанций. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

На тренировочном этапе 4-5 года обучения:

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Контрольное прохождение соревновательных дистанций. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

На этапе совершенствовании спортивного мастерства:

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах спортивной подготовки обучающегося, начиная с тренировочного этапа, являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);

- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);
- работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающемуся совместно со спортивным, медицинским, учебным и воспитательным отделами, исходя из решения текущих задач подготовки

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Соответствие уровню спортивной квалификации: кандидат в мастера спорта.

Участие в спортивных соревнованиях

На этапе начальной подготовки 1-2 года обучения:

Участие в 1-3 контрольных соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки обучающегося.

Определение путей дальнейшего обучения.

На тренировочном этапе 1-3 года обучения:

Участие в 4 контрольных, 2 отборочных, 2 основных соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки обучающегося.

Определение путей дальнейшего обучения.

На тренировочном этапе 4-5 года обучения:

Участие в 6 контрольных, 2 отборочных, 4 основных соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки обучающегося. Определение путей дальнейшего обучения

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Участие в 8 контрольных, 2 отборочных, 4 основных соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки обучающегося. Определение путей дальнейшего обучения

4.3. Учебно-тематический план по теоретической подготовке указан в таблице № 18

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивно й подготовк и	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведен ия	Краткое содержание
Этап начальной подготовк и	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx 120/180$		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на УТ этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

				Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенс	Всего на этапе ССМ	≈ 1200		

твования спортивно го мастерств а	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные	в переходный		Педагогические средства

	средства и мероприятия	период спортивной подготовки	восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	------------------------	------------------------------	--

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края 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».

5.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и 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».

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в спортивном зале, спортивной площадке, на воде возлагается на тренера-преподавателя.

Запрещается проведение занятий в бассейне без прохождения инструктажей по технике безопасности

К тренировочным занятиям по плаванию допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности с записью в журнале и индивидуальном листе по технике безопасности.

Инструктаж участников тренировочного процесса по технике безопасности проводит тренер-преподаватель группы.

Требования безопасности во время занятий:

Тренер-преподаватель должен:

- следить, чтобы во время занятий не было посторонних лиц;
- следить за обучающимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение в чаше бассейна, спортивном зале;
- не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику.

Обучающийся должен:

- С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.
- Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).
- Надеть купальный костюм и шапочку.
- Осторожно войти в помещение бассейна.
- С разрешения тренера-преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.
- Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Обучающимся запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» друг друга;
- снимать шапочку для плавания;
- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.
- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Требования безопасности в различных ситуациях

- При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.
- Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
- При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.
- При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия.
- При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий:

- С разрешения тренера-преподавателя выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.
- Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.
- С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.
- При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся не допускается или отстранён от участия в тренировочном процессе.

Тренеры-преподаватели и спортсмены, действующие в нарушение инструкции по технике безопасности, несут дисциплинарную ответственность.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие 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 (таблица № 19);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 20);

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.

Таблица №19

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.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2

3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
4.	Доска для плавания	штук	30
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Колокольчик судейский	штук	10
7.	Ласты тренировочные для плавания	пар	30
8.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	60
9.	Мат гимнастический	штук	15
10.	Мяч ватерпольный	штук	5
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
12.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
13.	Пояс для плавания поддерживающий	штук	15
14.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
15.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
16.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
17.	Секундомер электронный	штук	8
18.	Скамейка гимнастическая	штук	6
19.	Стартовый тренажер для заплыва на спине	штук на плавательную дорожку	1
20.	Эспандер резиновый	штук	20

Таблица № 20

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Гидрокостюм стартовый	штук	на обучающ	-	-	-	-	1	1

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

6.2 Кадровые условия реализации программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывное образование обеспечивает развитие педагогического работника, его интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств, при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

Дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности педагогические работники имеют право получать не реже чем один раз в три года (Федеральный закон, ст. 57 ч.5 п.2).

Кадровый потенциал – это механизм реализации всех поставленных целей, задач и запланированных изменений в деятельности организации. Штат школы полностью укомплектован. Тренеры-преподаватели имеют профессиональное образование.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Программа включает: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

- **Воронцов А.Р.** Методика многолетней подготовки юных пловцов Методические рекомендации/ / Воронцов А.Р.Чеботарева И.В.,Соломатин В.Р.- Госкомспорт СССР,ВННИИФК, 1990.

- **Система подготовка спортивного резерва.- М., 1999.**

- **Кашкин А.А., О.И. Попов, В.В.Смирнов** Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Советский спорт 2004 г. Москва /

- **Макаренко Л.П.** Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 1985 г.

- **Волков В.М.,** Филин В.П. Спортивный отбор –Москва ФиС , 1983 г.

- **Вайцеховский С.М.** Физическая подготовка пловца Москва ФиС 1976 г.

- **Булгаков Н.Ж.** Отбор и подготовка юных пловцов -Москва ФиС , 1986 г.

- **Вайцеховский С.М.** Тренировка пловцов высокого класса /Вайцеховский С.М.Платонов В.Н.-Москва ФиС, 1985г.

- **Система подготовка спортивного резерва.-М., 1999.**

- **Современная система** спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.. Сыча, Б.Н. Шустина.-М., 1995.

- **Булгакова, Н.Ж.** Теория и методика плавания [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2014. - 318, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-0309-5 : 555 р. 50 к.

- **Гузман, Р.** Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей [Текст] : [учебное пособие] / Р. Гузман ; предисл. П. Моралеса ; [пер. с англ. В. М. Боженова]. - Минск : Попурри, 2013. - 286, [1] с. : ил. - ISBN 978-0-7360-6251-0 (англ.). - ISBN 978-985-15-1812-4 (рус.) : 436 р.

- **Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов** [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.] ; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 104 с. - Библиогр.: с. 102-104. - 150 р. 20 к.

- **Козлов, А.В.** Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст] : учебное пособие по

направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 131 с. : ил. - Библиогр.: с. 131. - 53 р. 61 к.

- **Козлов, А.В.** Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 82 с. : ил. - Библиогр.: с. 82. - 39р. 40 к.

- **Козлов, А.В.** Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 120 с. : ил. - Библиогр.: с. 120. - 51 р. 21 к.

- **Крылов, А.И.** Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 97 с. : ил. - Библиогр.: с. 96-97. - 151 р. 26 к.

- **Павлова, Т.Н.** Обучение плаванию детей дошкольного возраста [Текст] : метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М. : Физическая культура, 2010. - 47 с. - Библиогр.: в конце гл. - 55 р.

- **Спортивное плавание. Путь к успеху** [Текст] : в 2 кн. Кн. 1 / под общ. ред. В. Н. Платонова ; пер. с англ. (гл. 1-8) И. Андреева. - М. : Советский спорт, 2012. - 479 с. : ил. - Библиогр.: с. 468-479. - ISBN 978-5-9718-0561-8 (Кн. 1) : 978-5-9718-0560-1.

- **Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание** [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 267, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-1290-5 : 900 р.

- **Теория и методика спорта высших достижений (плавание)** [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.] ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и

здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 103 с. : ил. - Библиогр.: с. 99-103. - 153 р. 03 к.

Перечень интернет ресурсов

- Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт.- Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

- Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта. : официальный сайт.- Санкт-Петербург.– URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/elektronnye-dostupy-biblioteki> - Федерация плавания Российской Федерации: официальный сайт.- Москва. – URL: <http://www.russwimming.ru/>

- Российское антидопинговое агентство РУСАДА: официальный сайт.- Москва. – URL: <https://rusada.ru/>

- Федеральный центр подготовки спортивного резерва: официальный сайт.- Москва. – URL: <https://fcpsr.ru/>

- Международная федерация по водным видам спорта: официальный сайт.- Switzerland. – URL: <https://www.worldaquatics.com/>