

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодежной политики
Администрация города Нижний Тагил

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЮПИТЕР»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «СШОР «Юпитер»

Протокол № 1 от 28.04.2023 г.



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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»,
утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 20.12.2022 №1284
в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «плавание»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 16.11.2022 № 1004*

| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) |
|--|---|
| Этап начальной подготовки | 2 года |
| Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации) | 5 лет |
| Этап спортивной специализации | 3 года |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается |

г. Нижний Тагил
2023 год

| ОГЛАВЛЕНИЕ | | |
|--------------------------------------|--|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | | 3 |
| I. | Общие положения | 10 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 10 |
| | 2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 10 |
| | 2.2. Годовой учебно-тренировочный план | 12 |
| | 2.3. Календарный план воспитательной работы | 13 |
| | 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 15 |
| | 2.5. Планы инструкторской и судейской практики | 15 |
| | 2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 16 |
| III. | Система контроля | 18 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 25 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 58 |
| VI. | Требования к кадровым материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям | 59 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | | 62 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по плаванию (далее – Программа) МАУ ДО СШОР «Юпитер» (далее – СШОР) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (с изменениями).

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 1004).

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554).

- Примерной программы спортивной подготовки утвержденной (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 г. № 1284).

- Приказа Минспорта России от 03.08.2022 №634 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

- Сводного календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий, проводимых на территории города Нижний Тагил;

- Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области;

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- Приказ Минспорта России от 20.12.2021 г. № 999 об утверждении единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программы игр олимпиады).

Программа определяет основные направления и условия подготовки спортсменов в СШОР по виду спорта плавание на этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (УТ), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа является основным документом при проведении тренировочных занятий в СШОР. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортивная подготовка осуществляется по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах), медико-восстановительные и врачебно-педагогические мероприятия.

Плавание, по сравнению с другими видами физических упражнений, отличается своими характерными особенностями, которые сводятся к следующим моментам. В процессе плавания пловцом выполняются движения, когда он находится в водной среде, исключая любую твердую опору. За счет такого положения тела

увеличиваются двигательные возможности человека, что улучшает их развитие. В этом случае увеличивается подвижность практически всех частей тела, а органы и системы организма развиваются и укрепляются.

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

По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс. Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 м для мужчин), кроль на спине (100, 200 м), брасс (100, 200 м), баттерфляй (100, 200 м), комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй, потом кроль на спине, брасс, вольный стиль) и эстафетное плавание.

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

В СШОР процесс спортивной подготовки по плаванию осуществляется в плавательном бассейне 25 метров, спортивном игровом и тренажерном залах.

Основными задачами реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов являются:

- достижение наивысших результатов в спорте, подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды Свердловской области, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по плаванию;
- участие в городских, областных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях, первенствах, кубках с целью демонстрации и совершенствования спортивного мастерства;
- совершенствование содержания, организационных форм, методов и технологий в обучении.

Приоритетные направления деятельности:

- физическое развитие, направленное на достижение спортивных результатов, спортивного мастерства каждым спортсменом в соответствии со своими возможностями и способностями,

- этическое развитие, направленное на формирование осознанного отношения к спорту высших достижений;

- развитие ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Программа учитывает особенности подготовки по плаванию, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Организация занятий по Программе осуществляется по этапам подготовки:

- этап начальной подготовки – 2 года;

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет;

- этап спортивного совершенствования – с учетом спортивных достижений - 3 года;

- этап высшего спортивного мастерства – с учетом спортивных достижений.

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки.

1. Цель программы:

- обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ и Свердловской области путем осуществления спортивной подготовки на различных этапах в соответствии с ФССП по виду спорта «плавание»

2. Планируемые результаты программы:

2.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

- освоение основ техники и тактики по виду спорта "плавание";

- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

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

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "плавание";

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

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "плавание";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "плавание";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

2.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и

ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

В процессе многолетней подготовки решаются следующие задачи:

1) *на этапе начальной подготовки:*

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий плаванием.

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

- формирование оптимального уровня развития физических качеств;
- совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- выявление склонности к определенному способу и выбор основного (избранного) способа плавания;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, положительная динамика соревновательной деятельности;
- достижение устойчивой положительной мотивации к занятиям плаванием;
- укрепление здоровья спортсменов.

3) *на этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- совершенствование техники основного способа плавания;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технико-тактического мастерства и психологической подготовленности, соответствующих специфике плавания;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, в соответствии с индивидуальными особенностями;
- расширение соревновательной практики;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4) *на этапе высшего спортивного мастерства:*

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;

- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Этап начальной подготовки (НП).

На этап зачисляются лица, успешно выполнившие нормативы по ОФП и СФП (таблица 1) и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число выполнивших нормативы превышает план комплектования, тренерский совет отделения плавания школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия плаванием в группах НП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям плавания.

На этапе начальной подготовки осуществляется: физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ).

Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее двух лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической, специальной и технической подготовке (таблица 2). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения разрядных норм и требований в соответствии с ЕВСК.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

На данный этап прием не проводится. Перевод и зачисление в группы совершенствования спортивного мастерства происходит на конкурсной основе из спортсменов успешно прошедших тренировочный этап подготовки, выполнивших норматив кандидата в мастера спорта, имеющих высокий уровень спортивной мотивации. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов ведется на основании планов индивидуальной подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав команд Свердловской области, сборных команд России. Продолжительность этапа и возраст спортсмена не ограничиваются, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основными формами учебно-тренировочной работы при реализации Программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований) занятия;

- работа по индивидуальным планам (в обязательном порядке на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

- участие в спортивных соревнованиях различного ранга;

- занятия в условиях учебно-тренировочного мероприятия (сбора);

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Спортсмены, начиная с этапа спортивной специализации, участвуют в судействе соревнований по плаванию и спортивных дисциплин (по Всероссийскому реестру видов спорта).

І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1004 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

ІІ. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании СШОР «Юпитер», ФССП и Приказом Минспорта России № 634 от 03.08.2022

Сроки Программы:

Приложение №1 к ФССП

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления перевода в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
|---|------------------------------------|--|---|
| Этап начальной подготовки | 2 года | 7 | 15-30 |
| Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 лет | 9 | 12-24 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 года | 12 | 7-14 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 4-8 |

Объем Программы:

Приложение №2 к ФССП

| Этапный норматив | Год обучения | Количество часов в неделю | Общее количество часов в год |
|---|--------------|---------------------------|------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 1 | 4,5-6 | 234-312 |
| | 2 | 6-9 | 312-468 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 | 12-14 | 624-728 |
| | 2 | 12-14 | 624-728 |
| | 3 | 12-14 | 624-728 |

| | | | |
|---|-------------------|-------|-----------|
| | 4 | 16-18 | 832-936 |
| | 5 | 16-18 | 832-936 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1 | 20-28 | 1040-1456 |
| | 2 | 20-28 | 1040-1456 |
| | 3 | 20-28 | 1040-1456 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 24-32 | 1248-1664 |

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.
- учебно-тренировочные мероприятия:

Виды (формы) обучения:

Приложение №3 к ФССП

| № 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 высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | 21 | 21 | - | - |
| 2. | Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 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 | 18 | 18 | 14 | - |

| | | | | | |
|------|--|-------------------------------------|--|---|---|
| | физической подготовке | | | | |
| 2.2. | Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия | До 10 суток | | - | - |
| 2.3. | Учебно-тренировочные 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 для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | До 60 суток | | | - |

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности
Приложение №4 к ФССП

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

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Приложение №5 к ФССП

| № | Виды спортивной | Этапы и годы спортивной подготовки |
|---|-----------------|------------------------------------|
|---|-----------------|------------------------------------|

| п/п | подготовки и иные мероприятия | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|-----|---|---------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 55-57 | 50-53 | 43-46 | 32-35 | 18-22 | 11-15 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 18-21 | 23-25 | 26-29 | 30-34 | 40-45 | 42-50 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-4 | 10-12 | 12-14 | 14-16 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 16-19 | 16-19 | 16-20 | 18-22 | 18-22 | 18-22 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3-6 | 3-6 | 3-9 | 3-12 | 3-13 | 3-14 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 8-10 |

2.3. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|--|-------------------------|--|------------------|
| Профориентационная деятельность | | | |
| 1 | Судейская практика | - Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО». | В течение года |
| 2 | Инструкторская практика | - Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий. | В течение года |

| | | | |
|--|---|--|----------------|
| 3 | Профорориентационная работа | - Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности; | В течение года |
| | | - Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города Н. Тагила и области. | В течение года |
| Здоровьесбережение | | | |
| 1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу. | В течение года |
| 2 | Режим питания и отдыха | Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом). | В течение года |
| Патриотическое воспитание обучающихся | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д. | В течение года |
| 2 | Практическая подготовка | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, Свердловской области, г. Н.Тагила; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) | В течение года |
| | | Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. | |
| Развитие творческого мышления | | | |
| 1 | Практическая подготовка | Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно- | В течение года |

| | | |
|--|---|--|
| | тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки. | |
|--|---|--|

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

| Этап начальной подготовки, Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства | | |
|--|--|--|
| Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/ |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь |

2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
|---|---|--|------------------|
| № п/п | Задачи | Виды практических заданий | Сроки проведения |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| | | Изучение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| | | Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | В течение года |
| | | Знакомство и изучение мест проведения соревнований и оформление мест проведения соревнований | В течение года |
| 2 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| | | Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки | В течение года |
| | | Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| 3 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года |
| | | Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно- массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной | В течение года |

| | | | |
|--|--|--|----------------|
| | при проведении спортивных мероприятий | терминологией | |
| | | Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| | | Изучение обязанностей и прав участников соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде | В течение года |
| | | Оформление мест проведения спортивно- массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 3 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам | Проведение подготовительной(разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия | В течение года |
| | | Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| | | Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов | В течение года |
| | | Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| | | Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| Этап высшего спортивного мастерства | | | |
| 1 | Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии | В течение года |
| | | Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| | | Оформление мест проведения спортивно- массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Оказание помощи организации приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО | В течение года |
| | | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта | В течение года |
| 3 | Проведение учебно-тренировочного занятия | Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера-преподавателя | В течение года |
| | | Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена | В течение года |
| | | Совершенствование технической подготовки | В течение года |
| | | Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| | | Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

| № | Мероприятие | Содержание |
|----|---|--|
| 1. | Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих | Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; |

| | | |
|-----|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма. |
| 2. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в ГАУЗ СО «ВФД г.Нижний Тагил», углубленные медицинские обследования спортсмены, входящие в состав сборной команды Свердловской области, проходят в ГАУЗ СО "Многопрофильный клинический медицинский центр "Бонум" согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности |
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов | Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности. |
| 6. | Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм | Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: <ul style="list-style-type: none"> - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий. |
| 7. | Восстановление спортсменов | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов | Осуществляется по следующим направлениям: <ul style="list-style-type: none"> - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами-преподавателями и спортсменами. |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения Программы, 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:

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

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

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

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

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих

положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Уральского федерального округа

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Человек, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Виды педагогического контроля:

- этапный контроль необходим для всех занимающихся;
- текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных); важнейшей задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления;
- оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

В последние годы значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер-преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится один в год (осенью) в условиях врачебно-физкультурного диспансера, оценивается состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование, являясь основной формой используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по виду спортивной подготовки

Зачисление на начальный этап подготовки проводится из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших интерес к спортивному плаванию

и выполнивших приемные нормативы по общефизической, специальной и технической подготовке (таблица 1)

Таблица № 1

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,5 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +4 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 110 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Плавание (вольный стиль) 50 м | - | без учета времени | | без учета времени | |
| 2.2. | Бег челночный 3x10 м с высокого старта | с | не более | | не более | |
| | | | 10,1 | 10,6 | 9,8 | 10,3 |
| 2.3. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | | не менее | |
| | | | 3,5 | 3 | 4 | 3,5 |
| 2.4. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 1 | | 3 | |

Зачисление в тренировочные группы проводится из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее двух лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической, специальной и технической подготовке и подтвердивших уровень спортивной квалификации (таблица 2) Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися разрядных норм и требований.

Таблица №2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления

**и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «плавание»**

| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|---|---------|
| | | | 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 более | |
| | | | 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 4,0 | 3,5 |
| 2.2. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | |
| 2.3. | Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| | | | 7,0 | 8,0 |
| 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» | |

Перевод и зачисление в группы совершенствования спортивного мастерства происходит на конкурсной основе из спортсменов успешно прошедших тренировочный этап подготовки, выполнивших приемные нормативы по общефизической, специальной и технической подготовке (таблица №3), выполнивших норматив кандидата в мастера спорта, имеющих высокий уровень спортивной мотивации. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На

данном этапе подготовка спортсменов ведется на основании планов индивидуальной подготовки.

Таблица №3

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

«плавание»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|-------------------|---------------------|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 9.20 | 10.40 |
| 1.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | - |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | - | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +9 | +13 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8,0 | 9,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 165 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 5,3 | 4,5 |
| 2.2. | Исходное положение –стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 45 | 35 |
| 2.4. | Исходное положение –стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м | с | не более | |
| | | | 6,7 | 7,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

На Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших приемные нормативы по общефизической, специальной и технической подготовке (таблица №4), выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав команд Свердловской области, сборных команд России. Продолжительность

этапа и возраст спортсмена не ограничиваются, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Таблица №4

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

«плавание»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|-------------------|---------------------|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.10 | 10.00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 20 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение –стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 7,5 | 5,3 |
| 2.2. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 50 | 40 |
| 2.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 7 |
| 2.4. | Исходное положение –стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

Тренировочные занятия планируются с целью наиболее благоприятного сочетания режима нагрузок и отдыха спортсменов. При формировании расписания тренировочных занятий учитываются: единовременная пропускная способность плавательного бассейна (дорожки) и квалификация спортсмена. В задачу тренера-преподавателя входит максимально индивидуализировать процесс спортивной подготовки с учетом имеющихся условий.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Инструктаж по требованиям безопасности проводится тренером-преподавателем не менее двух раз в году и перед каждым соревнованием.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Не допускать увеличение числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
2. Подавать докладную записку администрации СДЮСШОР о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподавателя обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения спортсменами на занятие. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.
2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход спортсменов из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.
4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход спортсменов из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие спортсменов в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.
2. Группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному спортсмену на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.
5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде, При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать спортсменам толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

4.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Этап начальной подготовки.

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

Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 2-го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

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

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

Учебно-тренировочный этап.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенциалов юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

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

В первых двух годах подготовки половину и более от всего суммарного объема составляют малоинтенсивные чисто аэробные нагрузки (1 зона). Преимущественно аэробные нагрузки (2 зона) составляют 33-38%, смешанные аэробно-анаэробные – от 7 до 10%.

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

1-й и 2-й годы тренировок

Тренировочные занятия составляют три макроцикла: осенне-зимний, зимне-весенний и весенне-летний.

Примерный суммарный объем плавания за неделю для 1-2-го года составляет примерно 6800 м.

Основные задачи: 1) повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше; 2) дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

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

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду).

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

3-й и последующие годы тренировок

Тренировочный год разбивается на два-три макроцикла.

В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов и девочек 3-го года возможна следующая длительность макроциклов: осенне-зимний - 19 недель, зимне-

весенний - 17 недель, весенне-летний - 16 недель. Для девочек 4-го года: осенне-зимний (19 недель), зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (13 недель).

Суммарный объем плавания за неделю для 3-го года тренировок составляет примерно 16 000 м.

Основные задачи: 1) повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше; 2) дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Планирование тренировки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК. Общий объем плавания стремительно нарастает и достигает до 75-85% от того, что характерно для следующего этапа многолетней подготовки. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

На данном этапе происходит быстрый рост общих объемов нагрузки в основном за счет наращивания объемов во 2-ой зоне. Эти нагрузки составляют от 47 до 50% от суммарных величин.

С каждым годом все более дифференцируется структура нагрузок пловцов в зависимости от специализации: у спринтеров наибольший прирост в 4-й и 5-й зонах, и в конце этапа доля этих нагрузок достигает, соответственно, до 6,3 и 2,0%. Смешанные аэробно-анаэробные нагрузки заметно нарастают – до 26,3% у спринтеров и 29,2% у стайеров на 3-м году данного этапа.

Малоинтенсивные, чисто аэробные нагрузки (1-я зона) составляют 16-20%, причем их парциальный объем с каждым годом уменьшается.

Этап высшего спортивного мастерства.

Основное содержание этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма пловцов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко используются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 15 и более, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

У большинства пловцов резко возрастает (до 70% и более) доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы и достигают

максимума параметры тренировочной работы, соревновательной практики. Максимальных величин достигают объемы работы на уровне МПК (3-я зона), максимальной мобилизации анаэробного гликолиза (4-я зона).

На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке. Возрастает продолжительность соревновательного периода.

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей широко планируются ударные микроциклы с особенно большой нагрузкой на организм.

Техническое совершенствование пловцов на данном этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых – применение видеоматериалов.

4.3 Программный материал для практических занятий

Этап начальной подготовки.

1-й год обучения

Тренировочный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. В качестве начального этапа обучения хорошо зарекомендовала себя 36-урочная программа.

На первых 12 уроках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го урока продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м (контрольном) уроке выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения согнувшись. Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-й (итоговый) урок посвящается выполнению *контрольных упражнений*:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м;
- 2) плавание кролем на спине — 20-25 м;
- 3) плавание кролем на груди — 15-20 м.

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

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

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению

техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники плавания способом брасс и ее совершенствования.

Если дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, то сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина. Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами.

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

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

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

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

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

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

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

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплыть определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять

повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12с) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

2-й год обучения

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

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

координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

После третьего года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, продемонстрировать все способы плавания в полной координации движений.

В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по программе: первый день - 100 м комплексное плавание; второй день - 400 м любым способом (обе дистанции без учета времени).

Учебно-тренировочный этап (1-й и 2-й год).

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;

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

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

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

- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

Общая физическая подготовка на суше.

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

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений; □

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

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

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

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

При развитии *общей выносливости* используется равномерно-дистанционный метод (дистанции 800-1500 м); переменнo-дистанционный метод (например, 900 м =250 м в умеренном темпе +50 м в большом и т. д.; 400 м=25 м в околопредельном темпе+75 м в умеренном темпе и т.д.); малоинтенсивную интервальную тренировку как на средних (400-800 м), так и на коротких отрезках (50-200 м). Например:

- 2-3x800 м, инт.2-3 мин,
- 2-3x600 м, инт.2-3 мин,
- 2-4x400 м, инт.2-3 мин,
- 5-6x200 м, инт.60-90 с

Средствами развития общей выносливости также являются тренировочные занятия в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, другие циклические упражнения (бег, ходьба, ходьба на лыжах), спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений.

Средства *общей силовой подготовки*: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощением (набивные мячи, гантели, штанги, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина).

Общеподготовительные упражнения для развития скоростных качеств:

- специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (например, по сигналу быстро выполнить кувырок, присесть, выпрыгнуть вверх или принять упор присев, затем упор лежа, упор присев, прыжок вверх и др.);
- силовые и скоростно-силовые упражнения (метания, различные прыжки, скоростной бег и др.);
- упражнения, выполняемые под ожидаемую или неожиданную команду (присесть, выпрыгнуть, побежать, и т. д.);
- кратковременные упражнения(10-20 сек) в максимальном темпе (например, вращение прямых рук вперед-назад, прыжки со скакалкой, поднимание гантелей весом 1-3 кг от бедер вверх и т.п.);
- спортивные и подвижные игры, требующие быстрого реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Общая гибкость: сгибания, разгибания, наклоны, повороты. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учета специфики спортивного плавания.

В качестве *общеподготовительных средств для развития ловкости* в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол), гимнастические упражнения, элементы из акробатики.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка на суше:

- имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; кувырки.
- специальные упражнения с использованием резиновых амортизаторов и тренажеров для развития силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании;
- одиночные и парные упражнения на растягивание (маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п.);
- с целью развития выносливости и общей работоспособности используется круговая тренировка продолжительностью 20-30 мин.

Средства специальной физической подготовки в воде:

1. упражнения для совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине, дельфин, брасс; стартов, поворотов.
2. плавание с помощью рук, ног и с полной координацией движений с лопатками, с тормозящими устройствами или с отягощениями;
3. прыжки в воду с тумбочек и с вышек;
4. подвижные игры и эстафеты в воде с элементами спортивного и прикладного плавания (транспортировка партнера), элементы водного поло (передвижение кролем на груди, на спине, брассом с высоко поднятой головой), игра в водное поло по упрощенным правилам;
5. прикладное плавание (в ластах, транспортировка «пострадавшего», ныряние в длину, доставание предметов со дна);
6. основные тренировочные упражнения:
 - проплывание с равномерной скоростью в умеренном темпе отрезков: дельфином до 400 м, комплексно до 1200 м, брассом и на спине до 800 м, кролем до 2000 м;
 - повторное проплывание дистанций 400-800 м с полной координацией движений и по элементам в умеренном темпе (2-3x600-800 м, отдых 2-3 мин; 4-5x400-500 м, отдых 1-3 мин);
 - то же, но с преодолением второй половины дистанции быстрее первой;

- то же, но с проплыванием дистанции в последующем повторении быстрее, чем в предыдущем (плавание на «прогресс»);

- интервальная тренировка умеренной интенсивности: 16x50 м, отдых 15-30 сек.; 10x100, отдых 30-60 сек.; 4-6x200 м, отдых 30-90 сек.

- проплывание длинных и средних дистанций в переменном темпе, например 1200 м (300 м в умеренном темпе+100 м в большом темпе) или 500 м (100 умеренно+25 в околопредельном темпе);

- преодоление в большом темпе дистанций до 400 м; выполнение в большом темпе с полной координацией движений и по элементам упражнения 2-3x400 м, отдых 3-5 мин; 3-5*200 м, отдых 2-4 мин.;

- интервальная тренировка в большом темпе: 12-16x25 м, отдых 15 сек.; 8-12x50 м, отдых 30-45 сек.; 4-6x100 м, отдых 45-90 сек.; 3x200 м, отдых 90-120 сек.;

- интервальная тренировка в околопредельном темпе: 8x25 м, отдых 30 сек.; 6x50 м, отдых 45-60 сек.; 3x100 м, отдых 2 мин.;

- повторнопроплывание отрезков 25, 50, 100 м в большом и околопредельном темпе с оптимальными паузами отдыха (до 1, 2, 5 мин. соответственно);

- прерывистоепроплывание отрезков дистанции 200 м в околопредельном темпе (2x100 м или 4x50 м или 8x25 м с остановками 20- 10 сек.);

- интервальное плавание отрезков 12,5-25 м в большом или околопредельном темпе с коротким отдыхом, например, 4-6x25 м, отдых 5-10 сек.;

- плавание со старта, с поворота, с поворотом коротких отрезков в максимальном темпе;

- проплывание в полную силу (не чаще 1 раз в неделю) различных соревновательных дистанций («прикидки»);

- плавание повторно-интервальным методом в виде «горок» и «сужений», например, 600+400+200+100 м (отдых 2 мин.) с возрастающей от дистанции к дистанции интенсивностью; 50 м батт.+100 м на спине+150 м брассом+200 м кролем+200 м батт.+150 м на спине+100 м брассом+50 м кролем (отдых 45 сек.);

- участие в соревнованиях.

Развитие специальной выносливости.

1. Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных возможностей. Длина тренировочных отрезков 10-15 м, скорость – максимальная. Продолжительность пауз отдыха между отрезками 1,5-3 мин. Упражнения выполняются сериями, по 3-4 повторения в каждой. Между сериями отдых до 5-7 мин.

2. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Длина тренировочных отрезков 25-50 м, скорость проплывания – 95-100% от максимальной. Для развития скоростной выносливости используются отрезки 10-25 м с количеством повторений 2-16, а при одно-, двух-, трехразовой повторной работе с интервалами отдыха 1-2 мин – отрезки до 50 м.

3. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Длина отрезков – 25-100 м, скорость проплывания – 85-95% от максимальной:

2-3 (4x25 м), инт.15-20 с, отдых 3 мин

2 (4x50 м), инт.20-30 с, отдых 4 мин

2-3x100 м, инт.90-120 с

8-12x25 м, инт.30-40 с

4. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Длина тренировочных отрезков – 100-300 м, скорость проплывания – 85-90% от максимальной:

4-6x100 м, инт.40-6- с

3-5x(150-200 м), инт.40-90с

2-3x(250-300м), инт.40-120с

5. Упражнения для повышения аэробных возможностей:

- дистанционное равномерное плавание (длина дистанции 600-2000 м) при ЧСС 145-175 уд/мин,

- дистанционное плавание с переменной скоростью (чередование «интенсивных» отрезков ЧСС 170-175 уд/мин и «малоинтенсивных» при ЧСС 140-145 уд/мин.

6. Упражнения с задержкой дыхания, например, плавание с вдохом через 2, 3 и 5 циклов, повторное проплывание отрезков в повышенном темпе с задержкой дыхания на 10-15 м.

Вышеперечисленные упражнения можно выполнять с полной координацией движений и по элементам, а также с помощью только рук или только ног.

7. Упражнения со сменным характером работы в процессе соревнований: старт - дистанционное плавание, поворот - дистанционное плавание и т. д.;

8. Проплывание основной дистанции в околопредельном или предельном темпе в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Развитие силовых качеств.

Средства специальной силовой подготовки в воде

Лопатки. В тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности. Для совершенствования эффективности гребка можно применять обычные серии с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание в лопатках и без них, поскольку могут быть нарушения техники плавания.

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

Развитие скоростных качеств.

Упражнения для развития скоростных способностей:

1. 4-6x(10-15) м, отдых 30-60 сек;

2. 3-6x50 м (15 м с максимальной скоростью+35 м компенсаторно);

3. 1-4x25 м со старта с максимальной интенсивностью, отдых до почти полного восстановления;

4. То же, но отрезки 12-15 м;
5. Финишные ускорения 10-15 м;
6. Проплавание с максимальной скоростью отрезков 10-15 м до поворота и после него;
7. Проплавание с максимальной скоростью отрезков 15-25 м в спарринге;
8. Плавание с ускорением (плавным нарастанием усилий к концу отрезка);
9. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов;
10. Стартовые прыжки из различных исходных положений;
11. Эстафетное плавание 4(15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (натянутые дорожки).

Развитие гибкости.

-пассивные упражнения с партнером;

-активно-пассивные упражнения (шпагаты, растягивание в висах на перекладине и т. п. или притягивание туловища к ногам, ног к груди, сгибание кисти одной руки другой рукой и т. п.).

-активные упражнения (различного рода маховые и пружинистые движения с максимальной амплитудой, рывки и наклоны, статические напряжения с сохранением позы), также с применением отягощений (гантелей, грифа штанги, резиновых амортизаторов); различные движения плеча и плечевого пояса: поднимание и опускание, движение вперед и назад, круговые движения. Движение лопатки нижним углом внутрь и наружу; сгибания, разгибания и вращения стопы внутрь и наружу; движения в коленном суставе вокруг поперечной и вертикальной осей, сочетаемые со сгибанием и разгибанием стопы и голени.

Развитие координационных способностей.

Для развития координационных способностей наряду с упражнениями на суше применяются упражнения в воде:

- плавание всеми способами по элементам;
- сочетание элементов одного способа плавания и элементов другого;
- подвижные игры в воде;
- элементы синхронного плавания;
- эстафетное плавание с шуточными заданиями;
- плавание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости.

Техническая подготовка.

Имитационные упражнения на суше для совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Например:

-движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;

-группировки, кувырки и вращения, являющиеся элементами техники поворотов на груди и на спине;

-имитация движений ногами и туловищем, как при плавании спортивными способами плавания;

-упражнения в воде для совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине, дельфин, брасс, стартов и поворотов;

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

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление»; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

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

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

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

-плавание по элементам и в полной координации с использованием специального тренажера («восьмерок»);

-плавание по элементам и в полной координации движений с плавательной трубкой.

Тактическая подготовка.

Используются упражнения на совершенствование основных компонентов тактического мастерства. Например, прохождение различных дистанций с оптимальной скоростью, отработка отдельных элементов дистанций (стартового прыжка с выходом под водой, поворота, финишного ускорения), проплывание различных дистанций в условиях близких к соревновательным.

3-й и последующие годы.

Общая физическая подготовка.

Всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов.

Развитие гибкости, растяжки и подвижности в суставах спортсменов, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 4-5-ти кг, гантели до 4-5 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча.

Различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, полуприсед и т.п.).

Кроссовая подготовка: бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для 3-го и 5-го года - до 1 часа в чередовании с ходьбой.

Общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнёром, в упорах и висах).

Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Лыжная подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок;

- плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

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

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра;

плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

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

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Средства специальной силовой подготовки в воде. Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи). В тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет, гидротормозы и резиновый шнур. Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8- 12 мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений пловца во время различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, функциональной подготовленности спортсмена. Конечной целью этой подготовки является формирование и совершенствование стиля пловца. Средствами развития двигательной ориентировки могут быть любые плавательные движения циклического типа. Наилучшим образом эти движения представлены в комплексном плавании: пловец лежит в воде на груди и на спине, движения конечностями выполняются одновременно и попеременно, движение головы для выполнения вдоха происходит в разных направлениях.

Упражнения:

- тело пловца находится в хорошо обтекаемом, почти прямом, положении, в состоянии устойчивого динамического равновесия;
- повороты плеч относительно продольной оси тела сопровождаются усилением окончания гребка при активном включении мышц туловища;
- кисть руки входит в воду примерно против одноименного плеча;
- ладонь сразу захватывает воду, и гребок начинается при положении локтя выше кисти. В середине гребка кисть проходит примерно под средней линией тела;
- весь гребок выполняется с нарастающим усилием, что должно обеспечить сохранение более постоянной скорости во всех фазах гребка;
- вдох делается в конце гребка рукой или при движении ее над водой. Голова при вдохе и выдохе поворачивается синхронно с поворотами плеч, что не отвлекает пловца от непрерывного выполнения гребков;
- дыхание выполняется без лишнего напряжения мышц;
- ноги незначительно сгибаются в тазобедренных суставах; согласование движений рук, ног и дыхания обеспечивает достижение наибольшей скорости пловца и подчиняется ведущему фактору — непрерывным гребкам руками.

Упражнения на расслабление:

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

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

Акробатические упражнения:

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

Подвижные и спортивные игры:

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

Начальная лыжная подготовка:

Основы техники передвижения: попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные

прогулки продолжительностью до 1,5-2 часов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Бег на лыжах для пловцов 10-12 лет - 1 км, 12-13 лет - 2 км.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка в группе совершенствования спортивного мастерства направлена на развитие основных двигательных качеств с учетом сенситивности данного возрастного этапа и оптимальным проявлением индивидуальных физических возможностей. Задачи ОФП для группы:

- укрепление опорно-связочного аппарата пловца с учетом специфики плавания основным способом;
- развитие и укрепление системы мышц – «мышечного корсета»;
- укрепление и сохранение здоровья.

На данных этапах используются общеразвивающие упражнения силовой направленности, беговая подготовка, игровая подготовка, лыжная подготовка и эстафеты в воде и на суше. В зависимости от задач тренировочного процесса для выполнения общеразвивающих упражнений выделяются отдельные занятия. Основные средства общей физической подготовки – это:

- бег, кроссовый бег (бег в умеренном и быстром темпе по стадиону, по слабопересеченной местности до 1 часа);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- прыжковая тренировка;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка будет направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для плавания. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные упражнения для плавания.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. Для эффективного развития этих качеств и во избежание травматизма упражнения выполняются после качественной и продолжительной разминки. Упражнения выполняются после занятий силовой направленности, особенно, после занятий с отягощениями. Тренировки на гибкость проводятся 1 раз в неделю по 30-35 мин и ежедневно по окончании занятий в тренажерном зале. Комплексы упражнений на развитие гибкости выполняются, начиная с активных и активно-пассивных упражнений. После них переходят к

выполнению комплексов пассивных упражнений под контролем тренера-преподавателя. После этого вновь выполняются активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

В условиях тренажерного зала в качестве средств специальной силовой подготовки используется изокINETический тренажер типа «Био-кинетик», наклонные скамейки с тележками и резиновые амортизаторы. Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным и повторным методами.

Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха. При развитии скоростно-силовой выносливости основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях. Длительность однократной работы не должна превышать 30с, темп движений 40-60циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин. Для развития силовой выносливости планируется применять отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин.

Примерные тренировочные задания в воде для развития общей и скоростно-силовой выносливости по зонам мощности для данной группы в годичном цикле подготовки

| | |
|---------------|---|
| <u>1 зона</u> | 3000-5000 м кр, 2-3x1500м кр. инт.-2 мин, 8-10x400м кр, н/с инт.40 сек. |
| <u>2 зона</u> | 15x200м кр Р-3 мин, 3-4x800 кр, к/ инт.Р-11 мин, 20-30x100 инт.15-20 сек |
| <u>3 зона</u> | 6x300 кр Р-4мин15с, 8x200м кр Р-3 мин, 5x200м бр Р-3мин30с 12-15x100м Р-1мин40с, 20x50м кр Р-1мин |
| <u>4 зона</u> | 2(16x25м к/п) Р-45с, 8-10x50м кр Р-1.30, 3-5x100м инт.1 мин 4x75м осн сп. Р-1.30с, 4x50м о.с Р-2мин. |
| <u>5 зона</u> | 6(4-6x10 м) инт.30 с,8-12x25 м с/с инт.2-3 мин, 10-12x15м с/с |

Развитие скоростных способностей

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

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

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов. Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95% от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания.

НА СУШЕ применяются спортивные и подвижные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой, челночный бег.

В ВОДЕ: *тренировочные упражнения для развития скоростных способностей*

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

Контроль скоростных способностей:

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта 15м.

Оценка быстроты выполнения поворотов производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после поворота.

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

Упражнения для развития гибкости

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх.
8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голениями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).
11. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).

15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.

16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.

17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.

18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.

19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при бросе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.

20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

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

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

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

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

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

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

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

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

Контроль за уровнем подвижности в суставах:

Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. С этой целью используют специальные активные и пассивные контрольные упражнения. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка.

Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину.

Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

Техническая подготовка

Одна из главных задач технической подготовки спортсмена-пловца на данном этапе подготовки – углубленное совершенствование техники избранного

способа плавания. Для успешного решения поставленной задачи выделяется большой процент времени в тренировочном процессе годичного цикла. Особое внимание уделяется совершенствованию техники стартов и поворотов в тренировочном процессе. В ежедневных заданиях присутствуют упражнения из комплексов совершенствования техники плавания. На данном этапе спортивной подготовки от спортсменов требуется осознанное выполнение упражнений.

Средства совершенствования техники плавания

Кроль на груди

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

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

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

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

5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

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

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

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

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

11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

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

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

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

15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и

движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.

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

17. То же, но с движениями ног дельфином.

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

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

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

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

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

23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся

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

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

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

Кроль на спине

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

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

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

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

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

6. То же с лопаточками.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

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

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

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

22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с ластами.

Брасс

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

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

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

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

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

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

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

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью, акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

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

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

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

25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или в ластах.

Дельфин

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

26. То же, но с касанием кистями бедер.

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

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

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

30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или в ластах.

Совершенствование техники старта (прыжка в воду с тумбочки)

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками – постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше.

2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.

8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

11. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.

12. Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

Совершенствование техники спортивного поворота

1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.

2. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полу винтами).

3. Выполнение поворота в обе стороны.

4. Два вращения с постановкой ног на стенку.

5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

6. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

7. Проплавание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.

8. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и

своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

На заключительном этапе подготовки оцениваются обтекаемость (длина скольжения); плавучесть (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе); чувство воды (экспертная оценка); техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

Планирование годичной тренировки на этапах углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей (группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяются все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейших спортсменов.

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

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

3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

4. Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена и планируемой. С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции.

В настоящее время к числу важнейших параметров относят:

- время стартовой реакции;
- время прохождения стартового участка (15 м);
- время выполнения поворота (7,5 м до + 7,5 м после поворота);
- время на финише (5 м);
- темп и шаг;
- график изменения скорости плавания по отдельным отрезкам дистанции.

Необходимо учесть, что структура соревновательной деятельности весьма специфична и определяется индивидуальными возможностями спортсмена. Условно выделяют три группы пловцов высокого класса:

- 1) с эффективным стартом и высокой скоростью преодоления первой половины дистанции;
- 2) с эффективным финишем и второй половины дистанции;
- 3) отличающиеся равномерной подготовленностью, демонстрирующие примерно одинаковый уровень во всех компонентах соревновательной деятельности.

В наименьшей степени варьируют технико-тактические показатели в вольном стиле, причем на коротких отрезках. В наибольшей степени - на 200-метровых дистанциях брасса, дельфина и в плавании на спине.

Рекомендации по организации психологической подготовки

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

- благоприятный психологический микроклимат в группе, хорошие отношения с преподавателем, комфортабельные условия для занятий и отдыха, интересный досуг, отсутствие отрицательных эмоций создают вокруг спортсмена психологическую атмосферу, в которой восстановительные реакции протекают более продуктивно.

Одним из важных направлений использования психологических средств восстановления и управления работоспособностью является рациональное использование положительных стрессов, в первую очередь, правильно спланированных тренировочных и соревновательных нагрузок, и ограждение спортсмена от отрицательных стрессов.

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

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

Главная задача психологической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства - укрепление бойцовского характера, свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих успех в спорте.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

- развитие морально-волевых качеств характера;
- овладение приемами самовнушения (аутотренинг) и саморегуляции состояний во время соревнований и тяжелых тренировок;
- развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Для решения этих задач используется помощь профессионального психолога.

Основные методы и приемы психологической подготовки.

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

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие

противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

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

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Примерные тексты внушений для сеансов аутотренинга

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом:

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

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

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

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

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

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

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

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

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

Планы применения восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивную подготовку, квалификацию и индивидуальные возрастные особенности спортсменов.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется ночной сон увеличить до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Кроме этого, профилактико-восстановительные мероприятия включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;
- создание четкого ритма и режима тренировочного процесса;
- рациональное построение тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.

Рекомендуемые физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий);
- бани 1 раз в неделю, парная и суховоздушная не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований;
- массаж: ручной, вибрационный, точечный;
- спортивные мази и растирки.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» 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».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
|--|--------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|---|---|-------------------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | | | | | | |

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), 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).

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
3. Вржесневский И.В. Плавание. Учебник для средних учебных заведений. М.: ФиС, 1969.
4. Горбунов Г.П. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
6. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск: Высшая школа, 1985.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. – М.: Владос, 2002. (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)
8. Зенов Б.Д, Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006.
10. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание. М.: ФиС, 1982.
11. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
12. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. М.: ФиС, 1974.
13. Маклауд Й. Анатомия плавания; пер. с англ. Минск: Поппури, 2011.
14. Нормативно-правовые нормы, регулирующие деятельность спортивных школ/Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. – М.: 1995.
15. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Озолин Н.Г. настольная книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
17. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)/ Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.
18. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ/ Под общ. ред. Л.П.Макаренко. - М., 1983.
19. Плавание. Методические рекомендации(учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/Под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
20. Планирование тренировочного процесса квалифицированных юных и взрослых пловцов. Методические разработки для слушателей факультета повышения квалификации и тренеров по плаванию. Киев, 1973.
21. Платонов В.Н. Спортивное плавание. К.: Рад. школа, 1983.
22. Тимакова Т.С. Многолетняя подготовка пловца и её индивидуализация. М.: ФиС, 1985.

23. Штеллер И.П. Старт новому. Из опыта работы специализированных детско-юношеских спортивных школ плавания. М.: ФиС, 1970.

24. Периодические издания журнала «Плавание».

Перечень Интернет-ресурсов

| | | |
|----|---|--|
| 1 | Министерство спорта Российской Федерации | www.minsport.gov.ru |
| 2 | Олимпийский комитет России | www.olympic.ru |
| 3 | Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области | www.minsport.midural.ru |
| 4 | Министерство общего и профессионального образования Свердловской области | www.minobraz.ru |
| 5 | Федеральный центр подготовки спортивного резерва | www.sport-rezerv.ru |
| 6 | МАУ ДО СДЮСШОР «Юпитер» | www.юпитерспорт.рф |
| 7 | Федерация плавания России | www.russwimming |
| 8 | Федерация плавания Свердловской области | www.uralswimming |
| 9 | Спорт и здоровье | www.sportizdorove.ru |
| 10 | Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" | www.lib.sportedu.ru |
| 11 | Теория и методика физического воспитания и спорта | www.fizkulturaisport.ru |
| 12 | Теория физического воспитания | www.ns-sport.ru |