

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Костомукшского городского округа  
«Детско-юношеская спортивная школа №2»**

Принята на заседании  
педагогического Совета  
МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2015 г.

Утверждаю  
Директор  
МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»  
А.Н.Токарчук  
Приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2015 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
в области физической культуры и спорта  
по циклическому виду спорта  
«ПЛАВАНИЕ»**

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по видам спорта, и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (Приказ Министерства спорта России от 3.04.2013 №164 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание», зарегистрирован в Минюсте России 28.05.2013 №28556)

Срок реализации - 8 лет

**Разработчики программы:**

Нирочук Л.Л. – заместитель директора МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»  
Васильковская Н.В.- инструктор-методист МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»  
Кучина Н.Ю.- тренер-преподаватель МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»

г. Костомукша  
2015г

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.</b>	стр. 5
1.1. Характеристика вида спорта.	стр. 5
1.2. Специфика организации обучения.	стр. 7
1.3. Структура системы спортивной многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах.	стр. 9
1.3.1. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, проходящим спортивную подготовку.	стр. 11
1.3.2. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	стр. 11
<b>2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.</b>	стр. 11
2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.	стр. 11
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.	стр. 13
2.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.	стр. 15
2.4. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.	стр. 15
2.5. Годовой учебный план на 42 недели тренировочных занятий в ДЮСШ.	стр. 18
2.5.1. Примерный годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 1-го года обучения (час.).	стр. 19
2.5.2. Примерный годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 2-3-го года обучения (час.).	стр. 20
2.5.3. Примерный годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа (этап начальной специализации) 1 года обучения (час.).	стр. 21
2.5.4. Примерный годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа (этап начальной специализации) 2 года обучения (час.).	стр. 22
2.5.5. Примерный годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа (этап углубленной специализации) 3 года обучения (час.).	стр. 23
2.5.6. Примерный Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа (этап углубленной специализации) 4 года обучения (час.).	стр. 24
2.5.7. Примерный Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа (этап углубленной специализации) 5 года обучения (час.).	стр. 25

<b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.</b>	стр. 25
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.	стр. 25
3.2. Методика обучения технике спортивных способов плавания	стр. 87
3.3. Техническая подготовка пловца	стр. 88
3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.	стр. 89
3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов.	стр. 91
3.6. Рекомендации по планированию применения восстановительных средств.	стр. 91
3.7. Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий.	стр. 93
3.8. Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики.	стр. 94

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (табл.13).	стр. 94
4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе начальной специализации) первого года обучения (табл.14).	стр. 94
4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе начальной специализации) второго года обучения (табл.15)	стр. 95
4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе углубленной специализации) третьего-пятого года обучения (табл.16)	стр. 96
4.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки первого года обучения отделение плавания (табл.17)	стр. 97
4.6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения отделение плавания (табл.18)	стр. 98
4.7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения отделение плавания (табл.19)	стр. 98
4.8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на тренировочный этап (этап начальной специализации) первого года обучения отделение плавания (табл.20)	стр. 99
	стр. 100

4.9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на тренировочный этап (этап начальной специализации) второго года обучения отделение плавания (табл.21)	стр. 100
4.10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на тренировочный этап (этап углубленной специализации) третьего года обучения отделение плавания (табл.22)	стр. 101
4.11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на тренировочный этап (этап углубленной специализации) четвертого года обучения отделение плавания (табл.23)	стр. 103
4.12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на тренировочный этап (этап углубленной специализации) пятого года обучения отделение плавания (табл.24)	стр. 104
4.13. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.	стр. 105
4.14. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки.	стр. 106
4.15. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.	стр. 106
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.</b>	стр. 108

## 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **1.1.Характеристика вида спорта.**

Спортивное плавание зародилось на рубеже XV-XVI вв. Одно из первых соревнований по плаванию было проведено в Венеции в 3515 году. В 1890 г. впервые состоялось первенство Европы по плаванию, а в 1896г. этот вид спорта был включен в программу первых современных олимпийских игр, которые оказали большое влияние на дальнейшее развитие плавания. В 1908г. была основана Международная федерация плавания (ФИНА), которая организует и проводит все крупные международные соревнования по плаванию, включая олимпийские игры.

Понятие «плавание» означает способность человека удерживаться на месте или передвигаться в воде с помощью локомоций (переместительных движений). Различают плавание у поверхности воды (навык плавания) и движений под водой (навык ныряния).

Плавание занимает заметное место среди всего многообразия средств физического воспитания. Оно входит в различные виды физической культуры, объединенные системой физического воспитания. Плавание - это жизненно необходимый прикладной навык, прекрасное средство разностороннего физического развития, имеющее яркую оздоровительную направленность.

Навык плавания лежит в основе таких видов спорта, как спортивное плавание, водное поло и синхронное плавание. Кроме того, плавание входит как отдельный вид соревнования в целый ряд спортивных многоборий. Плавание вместе с нырянием составляет основу подводного спорта. Ныряние - важная часть подготовки спортсменов в таких видах спорта, как синхронное плавание, спасательное многоборье и водное поло. Без умения плавать и нырять невозможны занятия прыжками в воду. Овладение умением плавать должно предшествовать занятиям любым водным видом спорта.

### **Спортивные способы плавания.**

Наиболее известны и широко применяются четыре спортивных способа плавания: кроль на груди, кроль на спине, дельфин и брасс.

При всех видах и способах плавания сохраняется присущая ему специфичность воздействия на организм человека, обусловленная особенностями водной среды. В отличие от привычных наземных условий, пловец находится во взвешенном состоянии, давление воды распределяется по всей поверхности тела, исчезает статическое напряжение мышц.

Высокая по сравнению с воздухом плотность воды оказывает значительное сопротивление продвижению пловца, поэтому, чтобы успешно плыть, спортсмен

должен сохранять горизонтальное положение тела и прикладывать большие мышечные усилия.

Горизонтальное положение тела и давление воды создают облегченные условия для работы сердечно - сосудистой системы, так как при этом гидростатическое давление крови практически отсутствует. Выполнение плавательных движений в горизонтальном положении способствует гармоническому развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах.

Затруднение выполнения вдоха и выдоха в связи с сопротивлением воды способствует развитию органов дыхания у пловцов.

В связи с большой теплопроводностью и теплоемкостью воды организм человека при плавании охлаждается сильнее, чем на воздухе, и это способствует закаливанию. При выполнении интенсивной работы во время плавания создаются более благоприятные, чем на суше, условия теплообмена.

Кроль на груди - наиболее популярный, и быстрый способ плавания. Он всегда используется на соревнованиях, когда правила разрешают плыть вольным стилем. В олимпийской программе этому способу отводится много номеров: дистанции 50, 100, 200, 400 м для мужчин и женщин, дистанция 800 м и эстафета 4x100 м для женщин, дистанция 1500м и эстафеты 4x100, 4x200 м для мужчин. Кроль на груди применяется также на последних этапах комбинированных эстафет и дистанции комплексного плавания. Кроме того, он используется во время дальних проплыков, в современном пятиборье, триатлоне и во многих других видах спорта.

Плавание на спине впервые было включено в программу олимпийских игр в 1904 г. В этом виде соревнований вначале выступали только мужчины, а с 1924 г. стали участвовать и женщины. Олимпийской дистанцией дистанция 100 м. Начиная с Олимпийских игр 1968 г. и мужчины и женщины стали соревноваться на двух дистанциях - 100 и 200 м.

Брасс - один из древнейших способов плавания. В программу олимпийских игр включен с 1904 г. Тогда у мужчин была разыграна дистанция 440 ярдов. На Олимпийских играх 1912 и 1920 гг. соревнования в плавании брассом проводились на двух дистанциях - 200 и 400 м и только для мужчин, и начиная с олимпиады 1924 г. - лишь на дистанции 200 м, но уже и для мужчин, и для женщин. С 1968 г. программа игр была дополнена дистанцией 100 м, а позднее и дистанцией 50 м.

Долгое время пловцы применяли технику так называемого классического брасса. Лицо спортсмена все время находилось над водой, и вдох осуществлялся в середине гребка руками. Ноги являлись основным движителем, они выполняли широкое движение в стороны и назад. С 1935 по 1952 г. на соревнованиях в плавании способом брасс разрешалось применять баттерфляй. Он стал постепенно вытеснять брасс. После того как в 1953 г. баттерфляй был выделен в самостоятельный способ плавания, начался новый этап развития брасса. Советский пловец В. Минашкин стал первым мировым рекордсменом на дистанции 100 м. Его стиль плавания отличался мощным гребком руками. Движения руками продвигали пловца в не меньшей мере, чем движения ногами.

**Баттерфляй.** Как уже упоминалось выше, баттерфляй возник как разновидности спортивного способа брасс. Пловцы-брассисты удлинили гребок руками до бедер и стали проносить руки над водой. Результаты в брассе-баттерфляе резко возросли. Одними из первых в мире технику плавания баттерфляем в совершенстве освоили советские спортсмены. Результаты служебного мастера спорта С. Бойченко на дистанциях 100 м - 1.06,8 (1936 г.) и 200 м - 2,29,8 (1941 г.) превышали официальные мировые рекорды тех лет.

С 1953 г. решением ФИНА баттерфляй был выделен в самостоятельный способ плавания, и было разрешено выполнять симметричные движения ногами в вертикальной плоскости. Это привело к повышению скоростной разновидности баттерфляя - дельфина. В олимпийской программе способу баттерфляй было отведено два номера: 100 м. для женщин и 200 м для мужчин. С 1968 г. в программу добавили 100 м для мужчин и 200 м для женщин, а позднее и дистанцию 50 м.

## **1.2. Специфика организации обучения.**

Дополнительная предпрофессиональная программа по плаванию (далее – Программа) для детско-юношеских спортивных школ (далее - ДЮСШ), разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации № 164 от 03.04.2013г. "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта

плавание», зарегистрирован в Минюсте России 28.05.2013 г. № 28556;

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

ДЮСШ, являясь образовательной организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и направлен на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - плавании;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации, отбор и комплектование этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Данная программа по плаванию реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных

групп детей и подростков при занятиях спортивным плаванием и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд Республики, России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

### **1.3. Структура системы спортивной многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах.**

Спортивная подготовка спортсменов в ДЮСШ является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 8 лет работы, и предусматривает определенные требования обучающимся по плаванию в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в виде спорта плавание формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (этап начальной специализации) – до 2 лет;
- тренировочный этап (этап углубленной специализации) – до 3 лет;

Главным отличием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисленных на тот или иной этап подготовки.

ДЮСШ имеет право реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу в сокращенные сроки.

Повышение уровня подготовки по плаванию в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 1.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Прием в ДЮСШ осуществляется с 7 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм.

**Таблица № 1**

**Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)**

Этап спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	До одного года	7	14	14-16	16	6	Выполнение нормативов ОФП, юношеских спортивных разрядов
	Свыше одного года	8	14	14-16	16	8	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	9	12	10-12	15	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, спортивных разрядов – до 1 спортивного разряда
	Углубленной специализации	11	8	8-10	14	18	

Наполняемость учебных групп и объем тренировочной нагрузки определяется на основании приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Недельный режим тренировочной работы является минимальным и установлен в зависимости от этапа подготовки. Система многолетней подготовки пловцов требует четкого планирования и учета нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки обучающихся соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы по плаванию измеряется в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (года) подготовки обучающихся.

Основными формами осуществления многолетней подготовки являются:

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

Основной формой являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по возрасту и спортивной подготовленности, при соблюдении требований техники безопасности во время проведения спортивных занятий разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

### **1.3.1. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, проходящим спортивную подготовку**

Прием поступающих в ДЮСШ осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей, двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора ДЮСШ проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами.

На этап начальной подготовки принимаются юноши и девушки, выразившие желание заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, успешно сдавшие нормативы ОФП и СФП. Возраст – 7-9 лет.

На тренировочный этап зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые юные спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по ОФП, СФП и СТП. Возраст – 9 лет и старше.

При приеме в учреждение спортсмен представляет справку от участкового врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям спортом.

### **1.3.2. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

ДЮСШ осуществляет обеспечение обучающихся спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем ДЮСШ в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально - технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение по виду спорта плавание;
- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий должно соответствовать, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

## 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### **2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.**

На протяжении периода обучения в ДЮСШ пловцы проходят несколько возрастных этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной предпрофессиональной программы по плаванию способности. Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная 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. Основными задачами подготовки являются:

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

**Тренировочный этап** группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

С учетом изложенных выше задач годовой учебный план составляется из расчёта 42 недели занятий (таблица № 6).

В годовом учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и на основные разделы по предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- самостоятельная работа учащихся.

Учитываются особенности подготовки обучающихся 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.

## **2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.**

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана.

**Таблица № 2**

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах подготовки**

№ п/п	Разделы обучения	Этапы подготовки							
		НП		ТЭ					
		до одного года	свыше одного года	этап начальной специализации		этап углубленной специализации			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общее количество часов в год, из расчета 42 недель, что составляет 81% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности по ФССП	248	330	330	413	496	578	661	744
2	Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18
3	Теоретическая подготовка (%)	6	5	5	5	5	5	5	5
4	Общая физическая и специальная подготовка (%)	30	32	32	30	30	30	30	30
5	Избранный вид спорта (%)	49	48	48	53	53	55	55	55
6	Другие виды спорта и подвижные игры(%)	10	11	11	7	7	5	5	5
7	Самостоятельная работа (%)	5	4	4	5	5	5	5	5
8	Всего (%)	100	100	100	100	100	100	100	100

Система многолетней подготовки пловцов требует четкого планирования и учета нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки обучающихся соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся.

Распределение *времени* в годовом учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;

- тренировочные сборы, проводимые физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом, индивидуальная спортивная подготовка проходит в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и в период активного отдыха спортсменов.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах индивидуальные задания - это комплексы упражнений для развития силы, гибкости, равновесия, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей.

На всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера-преподавателя спортсмены занимаются индивидуальной подготовкой по заданию тренера-преподавателя. На самостоятельное обучение, предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

### **2.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

**Таблица № 3**

№ п/п	Разделы обучения	Этапы подготовки						
		НП		ТЭ				
		до одного года	свыше одного года	этап начальной специализации	этап углубленной специализации			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общее количество часов в год, из расчета 42 недели, что составляет 81% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности	248	330	413	496	578	661	744
2	Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18
3	Количество тренировок в неделю	3	4	5	4	6	6	6

### **2.4. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

**Таблица № 4**

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки

соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2 - 3	3 - 6	6 - 8	9 - 10
Отборочные	-	2 - 3	4 - 5	5 - 6
Основные	-	-	2 - 3	3 - 4

Для обеспечения круглогодичности тренировочного процесса, чередования спортивной подготовки и активного отдыха спортсменов организуются оздоровительно-спортивные лагеря и тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Для участия спортсменов в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилами вида спорта плавание;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта плавание;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Годичный макроцикл подготовки юных пловцов планируется так, чтобы основные соревнования проводились во время каникул. На тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью обучающихся, применяются микроциклы 4:1 и 3:1.

В соответствии с федеральными государственными требованиями по Программе предусмотрены тренировочные сборы продолжительностью от 14 дней до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно) (таблица № 5).

Планирование участия обучающихся в тренировочных сборах и сроки их проведения определяются в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и Положением о соревнованиях.

Тренировочные сборы организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки тренировочные сборы распланированы с учетом каникулярного периода обучения.

Тренировочные сборы, имеют оздоровительный характер и носят соответствующую направленность. В спортивных лагерях обучающиеся занимаются преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта. В зимние каникулы обучающие получают навыки в видах спорта способствующих повышению профессионального мастерства. В этот период большое внимание уделяется развивающим физическим упражнениям. В летние каникулы используются спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, и др.), гимнастика, легкая атлетика, велосипед и др. В качестве контроля за ростом спортивной подготовленности проводится промежуточная аттестация (контрольные испытания).

При трехразовых тренировочных занятиях в день каждое занятие имеет четкую направленность. Утреннее тренировочное занятие способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневных и вечерних тренировочных занятиях решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая - второстепенной.

**Таблица № 5**  
**Перечень возможных тренировочных сборов**

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки		Оптимальное число участников тренировочных сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и субъектов Российской Федерации</b>				
1.1.	Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации			В соответствии со списочным составом кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации
1.2.	Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации	60		В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации
<b>2. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
2.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18		- мужчины, женщины: а) основной состав - 4 состава; б) резервный состав - 4 состава;

2.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14		- юниоры, юниорки, юноши, девушки: а) основной состав - 4 состава; б) резервный состав - 4 состава;
2.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским спортивным	14		
2.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Р.С.Ф.	14		

### **3. Специальные тренировочные сборы**

3.1.	Тренировочные сборы по общей и (или) специальной физической подготовке	14		Не менее 70% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе
3.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		Участники спортивных соревнований
3.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского	до 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
3.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год		Не менее 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе
3.5.	Просмотровые тренировочные для	До 60 дней		В соответствии с локальными нормативными актами ДЮСШ
3.6.	Тренировочные сборы для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации и центров спортивной подготовки	До 21 дня, но не более двух раз в год		В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации

## **2.5. Годовой учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ**

## Таблица № 6

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

на 42 недели тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		до одного года	свыше одного года		этап начальной специализации		этап углубленной специализации		
		1 год	2	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год

				год					
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям (час.):								
1.1	<b>Теория и методика физической культуры и спорта теоретическая подготовка</b>	14	17	17	21	25	29	34	38
1.2	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	75	105	105	124	149	174	199	224
1.3	<b>Избранный вид спорта</b> -техническая подготовка; - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	121	160	160	218	262	317	360	406
1.4	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	25	35	35	29	35	29	34	38
1.5	<b>Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)</b>	13	13	13	21	25	29	34	38
	<b>Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)</b>	<b>248</b>	<b>330</b>	<b>330</b>	<b>413</b>	<b>496</b>	<b>578</b>	<b>661</b>	<b>744</b>
<b>Кол-во часов в неделю</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
<b>Кол-во тренировок в неделю</b>		3	4	4	5	4	6	6	6
2	Показатели спортивных достижений	контрольные	2-3	3-6	3-6	6-8	6-8	9-10	9-10
		отборочные	-	2-3	2-3	4-5	4-5	5-6	5-6
		основные	-	-	-	2-3	2-3	3-4	3-4
3	<b>Тренировочные сборы</b>	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий							
4	<b>Медицинское обследование (количество раз)</b>	справка	1	1	1	1	2	2	2
5	<b>Промежуточная аттестация</b>	2	2	2	2	2	2	2	2
6	<b>Итоговая аттестация</b>	По итогам освоения программы							

Таблица № 7

### 2.5.1. Примерный годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ											ВСЕГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям (час.):												
1.1	<b>Теория и методика физической культуры и спорта теоретическая подготовка</b>	2	1	2	2	1	1	2	2	1			14
1.2	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	8	8	8	8	7	7	7	8	7	7		75
1.3	<b>Другие виды спорта</b>	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3		25
1.4	<b>Избранный вид спорта</b> -техническая подготовка; - тактическая подготовка;	13	15	11	15	7	13	13	12	11	11		121

	- участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика														
1.5	<b>Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)</b>			2	1	2	1	1	2	1	3				13
1.6.	Общее количество тренировочных часов в год ( <b>на 42 недели</b> )	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>24</b>				<b>248</b>
<b>2</b>	<b>Показ. соревн. деятел</b>	- контрольные	-	-	-	-	-	2	3	-	-				<b>5</b>
		- отборочные	-	-	-	-	-	-	-	-	-				-
		- основные	-	-	-	-	-	-	-	-	-				-
<b>3</b>	<b>Тренировочные сборы</b>	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий													
<b>4</b>	<b>Медицинское обследование</b>	Справка от врача													
<b>5</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>			<b>2</b>							
<b>6</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	-													

Таблица № 8

### 2.5.2. Примерный годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 2-3 -го года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												ВСЕГО	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям (час.):														
1.1	<b>Теория и методика физической культуры и спорта теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>1</b>			<b>17</b>									
1.2	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>6</b>			<b>-</b>	<b>105</b>
1.3	<b>Другие виды спорта</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>			<b>-</b>	<b>35</b>
1.4	<b>Избранный вид спорта</b> -техническая подготовка, - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	<b>16</b>			<b>-</b>	<b>160</b>									
1.5	<b>Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>				<b>13</b>
1.6.	Общее количество тренировочных часов в год ( <b>на 42 недели</b> )	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>30</b>			<b>-</b>	<b>330</b>
2	■ о к ц контрольные	-	-	-	-	-	3	4	3	-	-	-	-	-	10

## Таблица № 9

### **2.5.3. Примерный годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа 1-го года обучения**

<b>4</b>	<b>Медицинское обследование</b>	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
<b>5</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
<b>6</b>	<b>Итоговая аттестация</b>														

**Таблица № 10****2.5.4. Примерный годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа 2-го года обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												ВСЕГО	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям (час.):														
1.1	<b>Теория и методика физической культуры и спорта теоретическая подготовка</b>	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2		-	25	
1.2	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	15	17	13	19	15	11	16	16	13	14			149	
1.3	<b>Другие виды спорта</b>	3	5	3	3	3	3	4	3	4	4			35	
1.4	<b>Избранный вид спорта</b> <i>-техническая подготовка, - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</i>	29	27	28	28	24	27	26	29	27	17		-	262	
1.5	<b>Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	7		-	25	
1.6.	<b>Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>49</b>	<b>55</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>44</b>		-	<b>496</b>	
2	Показ. соревн. центел	контрольные	-	-	-	-	-	3	3	3	3	3	-	-	15
		отборочные	-	-	-	-	-	-	3	3	3	3	3	-	15
		основные	3	3	-	-	-	-	-	-	3	3	3	-	15
3	<b>Тренировочные сборы</b>	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-massовых мероприятий													
4	<b>Медицинское обследование</b>	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	
5	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	2	
6	<b>Итоговая аттестация</b>														

**Таблица № 11**

## **2.5.5. Примерный годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа 3-го года обучения**

Таблица № 12

1.1	<b>Теория и методика физической культуры и спорта теоретическая подготовка</b>	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	-	-	34
1.2	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	20	20	20	20	20	20	20	20	20	19	-	-	199
1.3	<b>Другие виды спорта</b>	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	-	-	34
1.4	<b>Избранный вид спорта</b> -техническая подготовка, - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	45	43	36	40	28	35	36	38	38	21			360
1.5	<b>Самостоятельная работа</b> (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	-	-	4	5	4	-	5	4	-	12	-	-	34
1.6.	<b>Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)</b>	<b>73</b>	<b>71</b>	<b>66</b>	<b>73</b>	<b>58</b>	<b>61</b>	<b>69</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>58</b>	-	-	<b>661</b>
<b>2</b> <i>Показ. соревн дентел</i>	контрольные	-	-	-	-	-	4	4	4	4	4	-	-	20
	отборочные	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4	-	-	16
	основные	4	4	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	16
3	<b>Тренировочные сборы</b>	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
4	<b>Медицинское обследование</b>	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2
5	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
6	<b>Итоговая аттестация</b>	-												

Таблица № 13

### 2.5.7. Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа 5-го года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												ВСЕГО
		сентяб.	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям (час.):													
1.1	<b>Теория и методика физической культуры и спорта теоретическая подготовка</b>	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	-	-	38
1.2	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	23	23	22	23	22	22	23	23	23	20	-	-	224

1.3	Другие виды спорта	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	-	-	38
1.4	<b>Избранный вид спорта</b> -техническая подготовка, - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	47	50	40	45	33	39	41	43	41	27			406
1.5	<b>Самостоятельная работа</b> (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	-	-	5	5	5	-	5	4	-	14	-	-	34
1.6.	Общее количество тренировочных часов в год <b>(на 42 недели)</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>66</b>	<b>69</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>67</b>	-	-	<b>744</b>
<b>2</b> <i>Показ. соревн дальн</i>	контрольные	-	-	-	-	-	4	4	4	4	4	-	-	20
	отборочные	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4	-	-	16
	основные	4	4	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	16
<b>3</b>	<b>Тренировочные сборы</b>	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
<b>4</b>	<b>Медицинское обследование</b>	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2
<b>5</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
<b>6</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	+												

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

Подготовка пловцов в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В **подготовительном периоде** тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи **общеподготовительного этапа** – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных

функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на сухе.

На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

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

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

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

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако

несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

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

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.) со спортивными и подвижными играми.

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

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

#### **Типы и задачи мезоциклов.**

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

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

Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на

повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на сухе. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, медицинские обследования).

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

**Соревновательные мезоциклы** строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастают суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 3 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переводятся в тренировочные группы.

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально-возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 3-го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

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

совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

- Теоретическая подготовка

1. Правила поведения в бассейне;
2. Правила, организация и проведение соревнований;
3. Гигиена физических упражнений;
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
5. Техника и терминология спортивного плавания;
6. Развитие спортивного плавания.

- ОФП на суше и на воде в т.ч. игры на воде

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

На первом этапе обучения, когда новичок не может еще проплывать определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, подвижные игры и т.д.), а так же широко применять повторный и интервальный методы упражнения (серии).

1. Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)- сгибание- разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками, то же во время ходьбы и бега.

3. Упражнения для туловища и шеи.

Наклоны головы вперед - назад, вправо – влево, наклоны и повороты туловища.

4. Упражнения для ног.

Приседания, выпады, выпрыгивания, прыжки на одной, двух ногах, махи ногами.

5. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах.

Вращательные движения рук с предметами (гимнастической палкой или резиной), с постепенным увеличением амплитуды движений.

6. Прыжки со скакалкой, через препятствия, прыжки в длину с места и т.п.

7. Упражнения в упорах и висах.

8. Упражнения в парах с партнером.

9. Игры на воде.

-Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы» и др.)

-Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде («Лягушата», «Водолазы» и др.)

-Игры с всплытием и лежанием на воде («Слушай сигнал!», «Пятнашки с поплавком» и др.)

-Игры с выдохами в воду («У кого больше пузырей?», «Фонтанчики»)

-Игры со скольжением и плаванием («Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»)

-Игры с прыжками в воду («Эстафета», «Кто дальше прыгнет?» и др.)

-Игры с мячом («Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом»)

- Специальная физическая подготовка :

-упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног (голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном отделах позвоночного столба);

-дыхательные упражнения, которые будут применяться в воде: быстрый вдох через рот и нос, полный и быстрый выдох через открытый рот с несколько округленными губами, сразу же в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 секунд;

- дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.

-для развития быстроты следует включать в занятия подвижные и спортивные игры, выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на данном этапе - упражнения с движениями ног, держась руками за бортик);

-упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде;

-имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

- упражнения для освоения способов плавания и для ознакомления с техникой различных способов плавания (имитация движений ногами кролем, сидя на скамейке, имитация движений ногами кролем, лежа на гимнастической скамейке).

С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Так же происходит предварительное ознакомление с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами;

- имитация на гимнастическом мате группировок, кувыроков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине;

- «круговая тренировка» продолжительностью от 20 до 40 минут.

- Техническая подготовка

Подготовительные упражнения для освоения с водой:

- Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:
  - передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, с переходом на бег, со сменой направления движения,
  - ходьба приставными шагами,
  - выпрыгивания из воды,
  - элементарные движения руками и ногами на воде, поочередные движения ногами (как удар в футболе), напряжение и расслабление ног,
  - бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками, то же вперед спиной,
  - ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, отгребая воду в стороны – назад без выноса рук из воды,
  - опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, попеременные гребковые движения руками,
  - дыхательные упражнения,
  - ходьба по дну, наклонившись вперед, руки вытянуты вперед, кисти соединены.
- Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде:
  - набрать воду в ладони и умыть лицо,
  - сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа,
  - сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз,
  - сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду,
  - то же, держась за бортик бассейна,
  - упражнение «Сядь на дно»,
  - подныривания под дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна,
  - погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество плиток до дна бассейна (найти игрушку, брошенную на дно бассейна)
  - упражнения в парах: погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
- Всплывания и лежания на воде:
  - взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды,
  - то же, что и предыдущее упражнение, но после того как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика,
  - упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка» (в положении на груди и на спине);
- Выдохи в воду.
  - набрать в ладони воду и мощным выдохом сдувать воду,
  - сделать вдох, затем, опустив губы в воду-выдох,
  - то же, опустив лицо в воду,

-то же, погрузившись в воду с головой,  
 -передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед),  
 -сделать 20 вдохов, поворачивая голову для вдоха налево,  
 - то же, поворачивая голову направо,  
 -то же, что предыдущее, но передвигаясь по дну,  

- Скольжения.

-скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх, наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами,  
 -то же, правая рука впереди, левая вдоль туловища,  
 -то же, поменяв положение рук,  
 -то же, руки вдоль туловища,  
 -скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра,  
 -скольжение на спине, руки вдоль туловища,  
 -то же, правая рука впереди, левая вдоль туловища,  
 -то же, поменяв положение рук,  
 -то же, руки вытянуты вперед,  
 -скольжение на груди: руки вытянуты вперед (в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох),  
 -то же на правом и на левом боку.

Техника плавания различными способами изучается раздельно в следующем порядке:

- 1.положение тела,
- 2.дыхание,
- 3.движения ногами,
- 4.движения руками,
- 5.общее согласование движений.

- Упражнения для изучения техники **кроля на груди**.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

- сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади, ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.  
 - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем,  
 - сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя,  
 -лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна), подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.  
 -то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища, лицо опущено в воду,  
 - то же, поменяв положение рук,

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

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

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

-плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук:

а) прямые руки впереди, б) одна рука впереди, другая вдоль туловища, в) обе руки вдоль туловища, г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

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

-стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками,

-стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед, одна рука опирается о колено впередистоящей ноги, другая – вперед в положении начала гребка. Имитация движений руками кролем.

-то же, что и предыдущее упражнение, но одна рука впереди, в положении начала гребка, вторая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

- стоя на дне бассейна в выпаде вперед, одна рука опирается о колено впередистоящей ноги, вторая – на поверхности воды в положении начала гребка, подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой),

- то же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду),

- то же, с поворотом головы для вдоха,

-плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску,

-то же, лицо опущено в воду, между ногами зажата плавательная доска или круг,

-плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед),

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

-плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох после каждого третьего гребка)

#### Упражнения для изучения общего согласования движений:

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

-плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений),

-то же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух – и четырехударной координации движений),

- плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».

- Упражнения для изучения техники **кроля на спине.**

**Упражнения для изучения движений ногами:**

-аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

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

-плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища,

-то же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения,

-то же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками),

-плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

**Упражнения для изучения движений руками:**

-стоя одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»),

-плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской,

-то же, поменяв положение рук,

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

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

- то же при помощи попеременных движений руками,

-плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды),

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

-плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед,

- то же, поменяв положение рук,

-плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди – очередная выполняет свой гребок,

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

**Упражнения для изучения общего согласования движений.**

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

-плавание в полной координации в согласовании с дыханием,

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

- Упражнения для изучения техники **брасса**.

Упражнения для изучения движений ногами:

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

-сидя на бортике бассейна, упор руками сзади, движения ногами брассом,

-лежа на спине, держась руками за сливной бортик, движения ногами брассом,

- лежа на груди у бортика, держась за него руками, движения ногами как при плавании брассом,

-плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках,

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

-плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер,

-плавание на груди, руки вытянуты вперед,

-то же при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

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

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

-то же, но в сочетании с дыханием,

-скольжения с гребковыми движениями руками,

-плавание при помощи движений руками, с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Упражнения для изучения общего согласования движений:

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

-плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

-плавание в полной координации на задержке дыхания,

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

-то же, с вдохом после гребка.

- Упражнения для изучения техники **дельфина**.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

- стоя в упоре на коленях, выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой,

- стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином,
- стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч, выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой,
- стоя руки вверх, волнообразные движения туловищем,
- лежа, держась руками за стенку бассейна, движения ногами дельфином,
- то же, но лежа на боку,
- плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках,
- плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя впереди),
- плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища),
- плавание при помощи движений ногами в положении на боку, верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди),
- плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

- стоя, выкрутят рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта),
- стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч, голова слегка приподнята, круговые движения прямых рук вперед,
- то же, но лицо опущено вниз,
- то же, но руки имитируют движения при плавании дельфином,
- то же, что и предыдущие упражнения, но стоя в воде в наклоне вперед, опустив лицо в воду (на задержке дыхания),
- плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами,
- плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

- стоя руки вверх, движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом, гребок руками вниз, второе движение тазом, пронос рук в исходное положение. Упражнение сначала выполняется на суше, затем в воде,
- плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами,
- плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений, задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду, в этот момент выполняются два удара ногами и вдох,
- плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания,
- то же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два – три цикла, затем – на каждый цикл движений.

- Упражнения для изучения техники **поворотов**:

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и могут проплыть 20 метров и более, следует начинать изучение техники простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучаиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

- Упражнения для изучения **поворота «маятником»** в брассе и в дельфине:
  - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки, принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение,
  - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага), наклониться вперед, обе руки положить на бортик, руки согнуты в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180 градусов и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.
  - то же, с постановкой рук на бортик со скольжения,
  - то же, с подплыванием к бортику бассейна,
  - то же с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выдохом на поверхность.
- Учебные прыжки в воду и игры (33 часа)
- Учебные прыжки в воду.
  - сидя на бортике и упервшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз,
  - стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду,
  - в том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить сосок в воду,
  - то же, вытянув руки вверх.
- Старт из воды.

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

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

- взявшись прямыми руками за бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна, затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине,
- то же, пронося руки вперед над водой,
- то же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой,
- старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

- Контрольные старты и контрольные испытания на суше – 6 часов:

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на учебный год по нормативам, приведенным в приложении настоящей программы.

## **НП-2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Занятия на втором году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применяющиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодию, 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 «с обгоном», «на сцепление», с дыханием на 3,5, и 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 метров одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином- не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 по 200 м, 4-8 по 100 м, 6-10 по 50м, чередуя способы и темп; 4-6 по 25 м.

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

- Теория:

- 1.Правила поведения в бассейне.
  - 2.Правила, организация и проведение соревнований.
  - 3.Гигиена физических упражнений.
  - 4.Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
  - 3.Понятие об утомлении и переутомлении.
  - 5.Техника и терминология спортивного плавания
  - 6.Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.
- Общая физическая подготовка.

Основные тренировочные средства идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, а при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для совершенствования способов плавания.

-строевые упражнения, различные упражнения в движении шагом, бегом, с подскоками, с различными движениями рук, поворотами и т.п.

-элементарные ОРУ на укрепление, растяжение всех групп мышц, на координацию движений, на расслабление, комплексы ОРУ.

- бег 30 м,

-прыжок в длину с места толчком двух ног со взмахом рук,

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,

-бросок набивного мяча 1 кг двумя руками,

-подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний, спортивные игры по упрощенным правилам.

- Специальная физическая подготовка .

-имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде;

-имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;

-имитация на гимнастическом мате группировок, кувыроков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине;

-упражнения на растягивание и подвижность: маятникобразные, пружинящие и или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах, волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах и т.п;

-упражнения на развитие выносливости, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде;

-для развития быстроты следует включать в занятия подвижные и спортивные игры, выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек) – прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде;

-дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.

- Техническая подготовка .

*Подготовительные упражнения для освоения с водой:*

- Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:

-ходьба и бег по дну с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками,

-то же спиной вперед,

-«Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям,

-стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны), затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью,

-опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны - назад без выноса рук из воды,

-опустившись в воду до подбородка, стоя в наклоне, выполнять попеременные, затем одновременные гребковые движения руками,

-опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, выполняя попеременные, затем одновременные гребковые движения руками,

-опустившись в воду до подбородка и стоя ноги на ширине плеч, выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки,

-то же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

- Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде:

-упражнение «Сядь на дно»,

-подныривания под дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна,

-упражнения в парах: погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу,

-упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

- Плавание всеми способами до 400 м

- Плавание на ногах с различными положениями рук

- Плавание на руках с калабашкой

- Плавание «на сцепление» и «с обгоном»

- Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди:

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

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

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

-то же, с постановкой левой руки на бортик бассейна,

-то же, с отталкиванием ногами от стенки,  
-то же, с подплыванием к бортику бассейна.

Закрепление и совершенствование техники плавания.

• Кроль на груди.

1. Стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотом плечевого пояса, туловища и движением бедер.

2. 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), так же с доской в руках.

3. 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).

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

5. Плавание кролем с «подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3 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.

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

7. 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 т.д.

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

9. Плавание кролем на груди в облегченных условиях (с ластами и т.п.).

• 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 так же 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, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук, повторение после небольшой паузы.

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

5. То же с лопаточками.

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

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

8. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнению 5 для кроля на груди).

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

10. Плавание кролем на спине с лопаточками в руках.

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

12. Плавание кролем на спине в облегченных условиях (с ластами и т.п.).

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

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

4. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

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

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

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

8. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя 2-3 цикла ныряния (с обычным гребком руками) с 2-3 циклами движений по поверхности.

9. То же, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

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

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

- Дельфин.

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

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

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

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

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

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

7. То же, с касанием кистями бедер.

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

9. Плавание дельфином в облегченных условиях (с ластами и т.п.).

- Учебные прыжки в воду и игры – 10 часов:

- Учебные прыжки в воду, старт из воды, всплытия и лежание на воде, скольжения и выдохи в воду, поворот «маятником» - упражнения идентичны тем, что применялись на предыдущем этапе.

- Упражнения для изучения техники стартового прыжка с тумбочки:

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

-то же из исходного положения для старта,

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

-то же, но по команде тренера-преподавателя,

-выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения,

-выполнить стартовый прыжок в воду с бортика бассейна,

-выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выдохом на поверхность и первыми гребковыми движениями,

-то же, но по команде.

- подвижные игры и эстафеты на воде: «Торпеды», «Шаги великанов», «Гусиный шаг», «Лодочка», «Ледокол», «Краб», «Кто выше?», «Карусель», «Байдарки», «Кто быстрее?», «Юла», «Невод», «У кого вода кипит сильнее?» и т.д.
- Контрольные старты и испытания на суше – 11 часов.

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на учебный год по нормативам, приведенным в приложении настоящей программы.

### **НП-3 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

Занятия на третьем году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применяющиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в

воду. Третий этап предусматривает специализацию в избранном способе плавания на определенную дистанцию.

Используются все методы тренировки в более жестком режиме, чем ранее. Повышается удельный вес равномерного метода, чаще предусматривается применение контрольного и соревновательного методов тренировки.

- Теоретическая подготовка:

1. Правила поведения в бассейне.
2. Правила, организация и проведение соревнований.
3. Гигиена физических упражнений.
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
3. Понятие об утомлении и переутомлении.
5. Техника и терминология спортивного плавания
6. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

- Общая физическая подготовка.

Основные тренировочные средства идентичны тем, что применялись на предыдущих ступенях:

- строевые упражнения;
- ходьба и бег в разных сочетаниях, в разном темпе, с разной скоростью;
- упражнения для мышц верхних конечностей и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц нижних конечностей;
- упражнения на растягивание и подвижность в суставах;
- прыжки со скакалкой, через препятствия, прыжки в длину с места;
- упражнения в упорах и висах;
- упражнения в парах с партнером;
- акробатические упражнения (перекаты, кувырки, мост, стойка на лопатках, полушпагат, шпагат с опорой на руки);
- упражнения на расслабление (потряхивание кистей, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения на расслабление ног, восстановление дыхания и т.д.);
- бросок набивного мяча 1 кг двумя руками;
- подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний, спортивные игры по упрощенным правилам.

- Специальная физическая подготовка.

- имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде;
- имитационные упражнения для закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- имитация на гимнастическом мате группировок, кувыроков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине;

-упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, пружинящие и или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах, волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах и т.п.;

-упражнения на развитие выносливости, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде;

-для развития быстроты следует включать в занятия подвижные и спортивные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек) – прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде;

-дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.

-«круговая тренировка» продолжительностью от 20 до 40 минут.

-акробатические упражнения (выполняются со страховкой);

-упражнения на расслабление;

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

- Техническая подготовка

На третьем этапе используются в основном те же средства, что и на предыдущих ступенях, но упражнения выполняются более интенсивно и в большей степени приближены к специализации.

- Плавание всеми способами до 500 м

- Комплексное плавание 100 м

- Упражнения для углубленного изучения (для совершенствования) техники спортивных способов плавания:

Кроль на груди и на спине:

-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), так же с доской в руках;

-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);

-то же, с акцентированно ускоренным проносом руки;

-ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед;

-ныряние в длину на 6-8 м с помощью движений ногами кролем на спине, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках;

-плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами;

-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;

- 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;
- 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;
- плавание кролем «с обгоном»;
- плавание кролем с чередованием попеременных и одновременных движений,
- плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды);
- плавание кролем на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке;
- плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны;
- плавание кролем в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»);
- плавание кролем в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской, с лопаточками, с ластами;
- плавание кролем с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

#### Брасс:

- плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брасом на груди или на спине, с доской или без нее;
- то же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке;
- ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брасом, руки вытянуты вперед;
- стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за голову, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брасом;
- предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному;
- плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брасом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды;
- предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед;
- передвижение брасом с полной координацией движений, чередуя 2-3 цикла ныряния (с обычным гребком руками) с 2-3 циклами движений по поверхности;
- то же, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер;
- ныряние брасом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер;
- плавание брасом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами;
- плавание брасом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками;

-плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей;

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

-плавание брассом с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений;

-плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию;

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

#### Дельфин:

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

-плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку , нижняя рука вперед, верхняя у бедра;

-то же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

-плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды);

-ныряние на 10-12 с помощью движений ногами дельфином;

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

-плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл;

-то же, но без поплавка, ноги расслабленны и вытянуты у поверхности

-плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами;

-то же, с касанием кистями бедер;

-плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через 2-3 цикла движений руками;

-плавание дельфином с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений;

-плавание дельфином в облегченных условиях (на растянутом амортизаторе, с подвеской, с ластами и т.п.).

- Плавание на ногах с различными положениями рук, с доской
- Плавание на руках с калабашкой, без поддерживающих средств
- Плавание всеми способами на наименьшее количество гребков, с постоянной скоростью
- Повороты:

-наиболее действенным средством изучения и 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.

-выполнение поворота в обе стороны;

-2 вращения с постановкой ног на стенку;

-выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна; вход в поворот на повышенной скорости.

- Учебные прыжки в воду и игры – 10 часов

- Упражнения для углубленного изучения техники стартов и поворотов.

#### Старт с тумбочки и из воды:

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

-то же, но по команде тренера-преподавателя,

-выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения,

-выполнить стартовый прыжок в воду с бортика бассейна,

-выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выдохом на поверхность и первыми гребковыми движениями,

-то же, но по команде.

-стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше;

-то же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу;

-то же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед;

-то же, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед;

-прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна;

-стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений, б) быстрое выполнение отталкивания, в) дальность прыжка;

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

- В учебно-тренировочные занятия включаются развлечения на воде, элементы водного поло, подвижные игры и эстафеты на воде: «Лодочки», «Карусель», «Водолазы», «Охотники и утки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавком», «Кто сделает кувырок?», «Качели», «Кто выиграл старт?» и т.д.

- Контрольные старты и испытания на суше – 11 часов

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на учебный год по нормативам, приведенным в приложении настоящей программы.

## **Тренировочный этап подготовки (Т)**

(начальной спортивной специализации).

Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

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

Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 10 лет):

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

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

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных и спортивных игр, и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей; выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

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

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;

-развитие общей выносливости посредством спортивных игр, бега и других средств, не связанных с плавательными движениями;

-воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;

-формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;

-развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;

-развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;

-выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

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

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

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

-совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;

-развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;

-воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции;

-развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

## **Т-1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

- Теоретическая подготовка
  1. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.
  2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
  3. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.
  4. Техника и история развития спортивных способов плавания.
  5. Основы методики тренировки.
  6. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
  7. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию.
- Общая физическая подготовка
  1. Строевые упражнения.

Элементы строя и гимнастические перестроения. Повторение элементов строя, пройденных в подготовительных группах. Изучение и совершенствование: равнения в шеренге направо и налево, подачи рапорта, приветствия, поворотов на месте направо, налево, кругом, размыкания приставными шагами на вытянутые в стороны руки - вправо, влево, смыкания (тем же способом), перестроений из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом.

## *2.Ходьба и бег.*

Ходьба в различном темпе с различной длиной шага. Ходьба с внезапными остановками. Ускоренная ходьба. Ходьба с переходом в бег. Ходьба на носках, на пятках, в полу- и полном приседе, с высоким подниманием коленей. Бег с изменением направления, с остановками по команде преподавателя, бег в чередовании с ходьбой до 5 мин, бег в среднем темпе до 1,5—2 мин.

Кроссовая подготовка (чередование бега с отдыхом до 30 минут).

## *3.Общеразвивающие упражнения:*

- И.п. - основная стойка и стойка ноги врозь, руки перед грудью, к плечам, за голову, одновременное и попеременное выпрямление рук в стороны, вперед, вверх.
- И.п. то же — круговые движения руками вперед и назад в боковой плоскости; то же — вправо и влево в лицевой плоскости.
- И.п. - то же, руки в стороны. Одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук.
- И.п. - то же, руки на пояс, вниз, за спину, наклоны вперед с поворотом туловища вправо, влево, круговые движения туловищем.
- И.п. - то же, круговые движения головой.
- И.п. - то же, руки за спину, руки в стороны, наклоны туловища в стороны и назад, наклоны вперед с согнутой спиной, с касанием пальцами пола, повороты туловища вправо и влево.
- И.п. - руки на пояс, приседание на всей ступне, на носках (медленно и в умеренном темпе).
- И.п. - упор присев, переход в упор лежа.
- Выпады вперед, в стороны.
- И.п. - сидя, лежа на полу, поднимание правой, левой ноги вперед-вверх.
- И.п. - сидя на полу: ноги врозь, наклон вперед, достать руками носки ног.
- Прыжки на месте на одной, двух ногах с движениями руками, ногами, с передвижением вперед, назад, в стороны.
- Упражнения со скакалкой.

## *4.Подвижные и спортивные игры.*

Игры, включающие бег, прыжки, метания, эстафеты.

Игры с элементами футбола, баскетбола, гандбола.

## *5.Акробатические упражнения.*

Выполнение группировок, перекатов, кувыроков, стоек на лопатках, на голове, на груди, мостов и шпагатов.

## *6. Упражнения для развития быстроты и абсолютной силы.*

### *1. Упражнения для плечевого пояса:*

- Исходное положение (И.п.) – партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м. Быстрая передача и ловля мяча.
- И.п. – стоя на коленях лицом к стенке на расстоянии 2, 2,5 и 3 м, баскетбольный мяч – за головой. В быстром темпе бросок двумя руками из-за головы с последующей ловлей мяча.

- И.п. – ноги на ширине плеч, стоя лицом к стенке на расстоянии 1,5, 2 или 3 м, баскетбольный мяч – вверху за головой. Броски в быстром темпе двумя руками из-за головы.
- И.п. – основная стойка лицом к стенке на расстоянии 0,4, 0,5 или 0,7 м. в быстром темпе сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах, толчком о стенку.
- И.п. – упор лежа на бедрах поперек скамейки с опорой руками о пол. В быстром темпе разгибание рук с одновременным хлопком. Вдох делать при разгибании рук, выдох – при сгибании.
- И.п. – правая (левая) нога впереди, стоя спиной к шведской стенке, руки согнуты в локтях у груди, пальцы захватывают конец эластичного бинта, середина которого закреплена за рейку на высоте пояса. В быстром темпе поднимать прямые руки вперед. Вдох делать при поднимании рук, выдох – при опускании.
- И.п. – выпад вперед спиной к шведской стенке, руки впереди, пальцы захватывают конец эластичного бинта, середина которого закреплена за рейку на высоте пояса. В быстром темпе отводить руки назад, не сгибая их в локтевых суставах.

### 2. Упражнения для разгибателей туловища

- И.п. – основная стойка лицом к перекладине высотой 1,8-2 м. прыжком быстро подтянуться в вис прогнувшись прямым хватом.
- И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. В быстром темпе наклоны вперед до горизонтального положения с отведением локтей и головы вверх назад. Во время наклонов спина прямая, смотреть вперед. Вдох делать в начале упражнения, выдох – в конце.
- И.п. – упор сидя сзади, ноги вместе. В быстром темпе разгибание в тазобедренных суставах с отведением головы назад и пригибанием в пояснице.
- И.п. – вис прогнувшись на перекладине. В быстром темпе поднимать и опускать ноги, сгибая и разгибая их сначала в коленях, затем – в коленных и тазобедренных суставах, только в тазобедренных суставах.
- И.п. – лежь на спину, ноги на вису врозь, руки вдоль туловища с опорой о пол. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя сверху и снизу правую и левую ногу.
- И.п. – лежь животом поперек гимнастической скамейки, закрепив ноги за рейку шведской стенки, руками захватив ближний край скамейки. В быстром темпе поднимать туловище, прогибая спину, отводить голову назад, опираясь руками. Вдох делать вначале упражнения, выдох – в конце.
- Тоже упражнение, но руки расположить за головой и вверху с набивным мячом массой 1-3 кг.

### 3. Упражнения для разгибателей ног:

- И.п. – основная стойка в середине лежащего обруча. Прыжки из круга в различных направлениях.

- И.п. – основная стойка, обруч лежит сбоку. Прыжки через обруч в различных направлениях.
- И.п. – основная стойка. Прыжки с ноги на ногу через препятствие. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.
- И.п. – ноги на ширине плеч, руки произвольно. Прыжки вверх толчком двумя ногами с доставанием края баскетбольного щита, с последующим бегом до следующего баскетбольного щита.
- И.п. – основная стойка. Из упора присев прыжки с места в длину сериями, по 5-6 прыжков в каждой. Следить за полным выпрямлением ног в конце толчка.
- Тоже упражнение, но прыжок в длину с одного шага махом правой (левой) ноги с приземлением на обе ноги. Следить за полным выталкиванием опорной ноги и выносом вверх плеч.
- Тоже упражнение, прыжки в длину с двух шагов с разбегом и приземлением на обе ноги.
- И.п. – низкий присед. В быстром темпе передвижения прыжками на двух ногах в низком приседе по кругу или по отрезкам прямой.

#### 4. Упражнения общего воздействия:

- И.п. – партнеры в низком приседе на линии круга лицом друг к другу, один из них мячом. Передвижение по кругу в низком приседе с передачей мяча двумя руками от груди между партнерами.
- И.п. – партнеры в низком приседе на линии круга лицом друг к другу, оба с мячами. Передвижение вправо и влево по кругу с передачей двух мячей одновременно двумя руками от груди верхом и низом с отскоком от пола.
- И.п. – высокий старт. Максимально быстрый бег на дистанцию на дистанцию 60 м, возвращение шагом.
- И.п. – высокий старт. Челночный бег с ускорением на отрезках по 15-20 м, повторить 3-4 раза.

#### 5. Упражнения с гантелями

- И.п. – стоя или сидя. Жим двумя руками попеременно или одновременно.
- И.п. – тоже. Поднимание гантелей прямыми руками вперед – вверх одновременно или попеременно. Вариант:  
✓ В стороны – вверх.
- И.п. – стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками вперед, назад, перед грудью.
- И.п. – стоя, прямые руки с гантелями в стороны, ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.
- И.п. – стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).
- И.п. – тоже. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. Вариант:  
✓ Тоже, но наклоняя туловище.

- И.п. – стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперед перед грудью.
- И.п. – стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях одновременно или попеременно.
- И.п. – стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднимание прямых рук вперед. Варианты:
  - ✓ В стороны;
  - ✓ Назад – вверх к груди;
  - ✓ Подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.
- И.п. – стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.
- И.п. – лежа на спине. Одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты:
  - ✓ Попеременный жим;
  - ✓ Жим от живота;
  - ✓ Жим под углом 45 градусов.
- И.п. – лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты:
  - ✓ Выпрямление рук вверх;
  - ✓ Выпрямление рук к ногам.
- И.п. – лежа гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками до бедер. Вариант:
  - ✓ Попеременный «перенос» гантелей.
- И.п. – лежа на скамейке гантели в согнутых за головой руках. Поднимание гантелей вперед, разгибая руки в локтях. Варианты:
  - ✓ Попеременное поднимание гантелей;
  - ✓ Выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.

- Специальная физическая подготовка

- имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде;
- имитационные упражнения для закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- имитация на гимнастическом мате группировок, кувыроков и вращений, являющихся элементами техники поворотов;
- упражнения на создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- упражнения для развития гибкости (сначала выполняются упражнения на развитие активной гибкости, затем следуют упражнения в парах на развитие пассивной гибкости, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц);
- упражнения для развития силовых способностей (упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений; «круговая тренировка» продолжительностью от 20 до 40 минут; 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);

-упражнения на развитие выносливости, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде;

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

-для развития быстроты следует включать в занятия подвижные и спортивные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек) – прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде;

-дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.

-акробатические упражнения (выполняются со страховкой);

-упражнения на расслабление;

- Технико-тактическая подготовка

На этом этапе каждый спортсмен проявляет свои способности в каком-либо одном способе плавания, который в дальнейшем становится основным. С совершенствования на этом этапе техники основного способа и начинается спортивно-техническая подготовка юного спортсмена или процесс его специальной тренировки, направленный на достижение максимально высокого результата в плавании на избранную дистанцию.

Перечень наиболее доступных средств специальной плавательной подготовки для данного этапа – это упражнения, направленные на совершенствование стиля основного способа и на увеличение скорости прохождения коротких отрезков. Вот главные из них:

#### Для кролистов.

-Плавание кролем с помощью движений ногами без доски (руки вытянуты вперед или вдоль бедер; или одна рука вперед) коротких отрезков (25 м; 50 м) свободно, ускоренно, в околопредельном темпе.

-Плавание кролем с помощью движений ногами (руки опираются на доску) дистанций до 400 м в равномерном и переменном темпе и коротких отрезков (25 и 50 м) свободно, ускоренно, в околопредельном и предельном темпе.

-Плавание кролем с помощью движений одной руки (вторая вытянута вперед или прижата к бедру) коротких отрезков (25 и 50 м) в различном темпе с вдохом справа, слева и спереди. То же, но с поочередными движениями руками (правая начинает наплыv в момент, когда левая, закончив «пронос», оказывается впереди рядом с ней).

-Плавание кролем коротких отрезков (10-15 м) с пропуском или задержкой дыхания свободно, ускоренно и в большом темпе.

-Плавание кролем дистанций 400—600 м.

-Участие в соревнованиях на 50 и 100 м.

Для спинистов.

-Плавание кролем на спине с помощью движений ногами (руки впереди, вдоль бедер, одна вытянута вперед, другая прижата к бедру) дистанций до 400 м в равномерном и переменном темпе и коротких отрезков (до 50 м) в различном (от малого до предельного) темпе.

-Плавание кролем на спине с одновременными гребковыми движениями руками дистанций до 400 м (с паузой — задержкой рук у бедер и впереди); то же с попеременными движениями рук и с паузой (задержкой) одной у бедра, когда другая рука вытянута вперед.

-Плавание кролем на спине коротких отрезков (до 50 м) на спине в различном темпе с гребком одной рукой (другая вытянута вперед или прижата к бедру).

-Плавание кролем на спине в различном темпе коротких отрезков (до 50 м), на спине со вдохом под правую, а затем под левую руку.

- Участие в соревнованиях на 50 и 100 м.

Для бассистов.

-Плавание дистанций до 600 м бассом с помощью движений ногами в равномерном и переменном темпе (на груди — руки вперед, руки у бедер, руки опираются на доску; на спине— руки у бедер, руки вперед).

-Плавание бассом с помощью движений ногами коротких отрезков (до 50 м) в различном темпе с опорой и без опоры на доску.

-Плавание отрезков (до 100 м) бассом с помощью движений руками (ноги поддерживаются резиновым кругом).

-Плавание отрезков (до 200 м) бассом с поочередными движениями руками и ногами (с продолжительным скольжением).

-Плавание бассом коротких отрезков (10-25 м) ускоренно, в большом и околопредельном темпе.

-Плавание бассом дистанций до 600 м в равномерном и переменном темпе.

- Участие в соревнованиях на 50 и 100 м.

Для дельфинистов.

-Плавание дистанций (до 400 м) дельфином с помощью движений ногами в свободном и переменном темпе (на груди и на спине).

-Плавание коротких отрезков (10-25 м) дельфином с помощью ног (с доской и без доски) свободно, ускоренно, в околопредельном и предельном темпе.

-Плавание дельфином без выноса рук дистанций до 300 м.

-Плавание коротких отрезков дельфином с пропуском дыхания, с задержкой дыхания; со вдохом вперед, слева, справа; свободно, ускоренно, в большом и предельном темпе.

• Плавание всеми способами:

- шестиударным кролем на груди с дыханием на 3,5 гребков;

- кролем на спине на 3,5 гребков;

- бассом;

- дельфином на 1,2 гребка

• Комплексное плавание до 200 м

- Плавание на ногах и руках без и с поддерживающими средствами
- Плавание с различными установками:
  - с заданной скоростью;
  - с постоянной скоростью;
  - на наименьшее количество гребков ногами;
  - на наименьшее количество гребков руками.
- Упражнения для исправления ошибок
- Ныряние в длину на 12-12 м с помощью движений ног всеми способами плавания и рук брасом.
- Старты с тумбочки и из воды
- Повороты:
  - скоростной поворот кролем на груди;
  - скоростной поворот кролем на спине;
  - поворот «маятником» в брассе;
  - поворот «маятником» в дельфине;
  - повороты в комплексном плавании.

Всю подготовку спортсмена, направленную на ее совершенствование, необходимо подчинить решению главной задачи - развитию тактического мышления. Тактическое мышление выражается в способности пловца мгновенно оценивать неожиданно меняющиеся условия спортивной борьбы и самостоятельно находить наиболее правильный путь к достижению победы.

Тактическая подготовка на этапе складывается из овладения общими теоретическими основами спортивной тактики применительно к участию в соревнованиях по плаванию и в тренировочных группах первого года обучения проходит, как правило, в виде беседы. Учащиеся знакомятся с наиболее известными вариантами преодоления 100 м :

1. Преодоление дистанции от начала и до конца в максимальном темпе.
2. Преодоление дистанции в равномерном темпе.
3. Преодоление дистанции с ускорением на второй половине.

- Инструкторская и судейская практика

Учащиеся тренировочных групп привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

- Контрольные старты и испытания на суше – 13 часов

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на учебный год по нормативам, приведенным в приложении настоящей программы.

## **Т-2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

- Теоретическая подготовка
  1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом
  2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

- 3. Влияние физических нагрузок на организм занимающихся.
- 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.
- 5. Техника и история развития спортивных способов плавания.
- 6. Основы методики тренировки.
- 7. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
- 8. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию.

- Общая физическая подготовка

*Строевые упражнения и гимнастические перестроения* (построение в одну и две шеренги; выполнение команд: «Становись», «Равнясь», «Смирно», «Вольно», «Разойдись»; повороты на месте направо, налево, кругом.; движение шагом, шаг на месте, остановка; размыкание и смыкание прыжками, приставными шагами на вытянутые руки на месте и в движении; изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «Полный шаг!»; перестроение из одной шеренги в две; повороты в движении направо, налево);

*Ходьба и бег* (ходьба широкими или короткими шагами в различном темпе, ходьба с высоким подниманием бедра; изучение основных элементов техники спортивной ходьбы; Бег мелкими шагами («семенящий» бег); бег в среднем темпе с преодолением отдельных небольших препятствий; бег в чередовании с ходьбой.; бег в среднем темпе продолжительностью до 3—4 мин);

*Кроссовая подготовка* (чередование бега с ходьбой до 30 минут)

*Общеразвивающие упражнения:*

1. Из различных исходных положений поднимание рук в различных направлениях, маховые, круговые движения руками в боковой, лицевой плоскости — одновременно, поочередно;
2. То же исходное положение, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук с напряжением мышц и последующим их расслаблением;
3. В упоре лежа, опираясь руками о гимнастическую скамейку, сгибание и разгибание рук, поочередное сгибание ног в коленях, поочередное поднимание ног назад – вверх;
4. Из различных исходных положений наклоны, повороты, круговые движения туловищем, головой. Повороты туловища в соединении с наклонами;
5. Исходное положение — лежа на спине, сидя на полу, в висе на гимнастической стенке, поднимание прямых и согнутых ног, выполнение ими различных движений;
6. Сидя на полу, наклон туловища вперед, в стороны, назад;
7. Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание туловища и переход в положение сидя;
8. Лежа на спине, руки вдоль тела, подтягивание согнутых в коленях ног к груди;
9. Полуприседания, приседания — на носках, на всей ступне;
10. Из основной стоiki махи ногой вперед, в сторону, назад;
11. Из упора присев поочередное разгибание ног назад;

12. Из основной стойки перейти в упор присев, в упор лежа, вернуться в исходное положение;

13. Стоя на коленях, руки назад — махом рук вверх встать в основную стойку.

14. Прыжки на месте (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), прыжки с поворотами на 90—180°, прыжки с полуприседанием;

*Прыжки и метания:*

-простые прыжки (способствуют развитию мышц ног и туловища, кроме того, укрепляют мышцы рук и плечевого пояса);

-прыжки со скакалкой (усиливают деятельность органов дыхания и кровообращения), выполнение их в большом темпе способствует развитию быстроты, а длительное упражнение является хорошим средством развития выносливости);

-прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;

-прыжки с доставанием подвешенных предметов,

-метание теннисных мячей в цель, на дальность.

*Акробатические упражнения* (совершенствование изученных и освоение новых группировок, перекатов, кувырков, стоек, мостов и шпагатов).

*Подвижные и спортивные игры:* «Ловцы», «Борьба за флаги», «Тяни в круг», «Борьба за мяч в кругах», «Перестрелка», «Борьба у черты», «Эстафета со скакалкой», «Чехарда», «Эстафета с мячами», «Эстафета встречная».

*Упражнения для развития координационных способностей:*

- Бег в максимальном темпе на отрезках 15-60 м;
- Семенящий бег и бег с высоким подниманием колена;
- Бег с руками за спиной, с набивным мячом за головой, со старта из положения сед без помощи рук и др.;
- Различные (попеременные, одновременные, встречные) вращения прямых рук с легкими отягощениями (типа резиновой хоккейной шайбы) в ладонях и бег отягощений;
- Прыжки со скакалкой различными способами;
- Прыжки вперед, назад и в сторону через набивной мяч или скакалку;
- Вращение набивного мяча вокруг туловища;
- Передача набивного мяча в парах различными способами, но с установкой на максимальный темп движений;
- Метание набивного или теннисного мяча на дальность и точность из различных исходных положений;
- Дриблиинг баскетбольного мяча;
- Ведение мяча с препятствиями (обводка) баскетбольными и футбольными приемами.

Незаменимым средством воспитания быстроты и ловкости движений являются:

- спортивные игры, проводимые по упрощенным правилам;
- подвижные игры;

- эстафеты типа «Бой петухов», «Борьба в квадратах», «Тяни в круг», «Перестрелка мячами», «Эстафеты со скакалками», «Эстафета с набивными мячами», «Перетягивание каната» и др.

*Упражнения для развития подвижности в суставах:*

- И.п. – стоя руки вверх. Пружинящие наклоны влево и вправо.
- И.п. – стоя, руки в стороны. Повороты налево и направо (посмотреть назад).
- И.п. – стоя, руки вверх. Прогнуться, выполняя рывок руками назад «до отказа». Согнуться, посылая руки между ногами назад «до отказа».
- И.п. – тоже. Круги руками в лицевой плоскости.
- И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Рывки руками назад с поочередными поворотами налево и направо и сменой и.п. рук.
- И.п. – стоя. Круги руками вперед и назад.
- Предыдущее упражнение, но одна рука вверху, другая у бедра.
- И.п. – стоя в наклоне вперед, руки сзади. Рывки руками вверх – вперед.
- И.п. – стоя в наклоне вперед, руки внизу. Рывки руками через стороны вверх.
- И.п. – стоя одна рука вверху, другая у бедра. Встречные круги руками (левой круги вперед, правой – назад; затем поменять направление движения рук).

*Упражнения для развития абсолютной силы:*

*Упражнение со штангой*

- И.п. – стоя, жим штанги. Варианты:
  - ✓ Широким или узким хватом;
  - ✓ Обратным или разноименным хватом;
  - ✓ С одновременным поворотом туловища;
  - ✓ Опуская штангу за голову до лопаток.
- Тоже упражнение, но сидя.
- И.п. – стоя со штангой на плечах. Наклон вперед. Вариант:
  - ✓ С одновременным разворотом туловища.
- И.п. – стоя или сидя со штангой на плечах. Поворот туловища. Вариант:
  - ✓ Поворот туловища сидя.
- И.п. – стоя, штанга сбоку. Разворачивая туловище, поднять штангу на грудь, опустить в другую сторону.
- И.п. – стоя, штанга в опущенных вниз руках. Рывок с активным движением туловища «волной».
- И.п. – стоя, штанга в опущенных вниз руках. Подтягивание штанги к подбородку, локти все время выше грифа штанги.
- И.п. – стоя, штанга в опущенных руках обратным хватом. Сгибая руки в локтях, подтягивание штанги к груди.
- Тоже упражнение, но стоя в наклоне или сидя.
- И.п. – стоя, штанга впереди в вытянутых руках. Сгибание и выпрямление рук (штанга перед грудью), при сгибании – локти в стороны.
- И.п. – стоя, штанга в опущенных руках за спиной. Полуприсед, поднимание на носки с одновременным подниманием штанги вверх (локти выше головы).

- И.п. – стоя,, держа штангу сзади. Сгибание рук, поднимая штангу к лопаткам.
- И.п. – сидя на пятках, штанга в прямых руках сзади на уровне ягодиц. Отведение штанги вверх «до отказа» прямыми руками.
- И.п. – стоя в наклоне, штанга в опущенных руках. Подтягивание штанги к груди.
- И.п. – сидя, предплечья тыльной стороной опираются на переднюю поверхность бедра, кисти со штангой свисают над коленями. Сгибание кистей.
- Тоже, но предплечья опираются на бедро внутренней стороной. Разгибание кистей.
- И.п. – сидя на пятках, штанга за головой в согнутых руках, локти направлены строго вверх. Разгибание рук вверх.
- И.п. – лежа на спине на скамейке. Жим штанги (от груди). Варианты:
  - ✓ Широким или узким хватом;
  - ✓ Жим от живота;
  - ✓ Жим с одновременным прогибанием туловища вверх.
- И.п. – тоже. Опускание штанги за голову, поднимание ее вверх, разгибая руки в локтях (плечи относительно неподвижны).
- И.п. – лежа на спине, штанга за головой в руках, согнутых до прямого угла, локти на ширине плеч. Поднимание штанги вверх (вращение плеч внутрь), и опускание обратно, не отрывая локтей от пола.
- И.п. – тоже. Перенесение штанги прямыми руками из-за головы до вертикали или на бедра. Вариант:
  - Выпрямление рук, перемещая штангу параллельно полу.
- Специальная физическая подготовка  
Общеразвивающие упражнения с предметами:  
Упражнения с гантелями. Различный вес гантелей (от 0,5 до 5 кг ).

Гантельная гимнастика обеспечивает необходимое в некоторых случаях преимущественное воздействие на отдельные наиболее слабые группы мышц пловца. Являясь отличным средством развития силы спортсмена, упражнения с гантелями прекрасно совершенствуют и его гибкость. С этой целью движения выполняются в медленном темпе, но с предельной амплитудой. Развивая «силовую» выносливость, можно построить упражнения так, чтобы они осуществлялись в умеренном темпе, но в течение продолжительного времени.

Занимаясь гантельной гимнастикой, необходимо следить за правильной осанкой, ритмичным выполнением упражнений, стремиться избегать натуживания и задержки дыхания.

Учитывая относительную избирательность воздействия упражнений с гантелями, их по анатомическому принципу делят на следующие группы:

-Упражнения для рук и плечевого пояса (одновременные и попеременные сгибания и разгибания рук в различных суставах, кружение, махи и рывки руками,

имитационные движения «ударов боксера», плавания кролем на груди и на спине, брасом, баттерфляем и т. д.).

-Упражнения для туловища (из различных исходных положений — наклоны туловища вперед, назад, в сторону с одновременным выполнением движений руками и без них, круговые движения туловища и рук и т. п.).

-Упражнения для ног (гантели в руках): приседания, прыжки, выпады, перенос тяжести тела с одной ноги на другую и пр. Гантели прикреплены к ногам: из исходного положения лежа на спине или сидя на полу движения ног кролем, брасом. Лежа на полу - разведение и сведение ног, круговые движения, сгибание и разгибание в коленном и тазобедренном суставах. Имитация езды на велосипеде и т. д.

Упражнения с гантелями целесообразнее всего выполнять, объединяя упражнения в комплексы. Каждый комплекс должен включать упражнения для развития всех основных мышечных групп с учетом необходимости устранять недостатки в развитии некоторых из них.

Каждое упражнение необходимо выполнять в виде серии движений, включающей 8—12, а иногда и больше повторений, производимых в определенном темпе. С увеличением силы и общей тренированности спортсмена комплексы должны постепенно усложняться за счет включения более трудных упражнений. Одновременно будут увеличиваться вес гантелей, темп движений и продолжительность выполнения каждой серии.

Основные группы упражнений с гантелями (весом до 1 кг):

1.И.п. - основная стойка, стойка ноги врозь, сед на полу или на гимнастической скамейке, поднимание прямых рук вперед, назад, в стороны и вверх, поочередно и одновременно.

2.И.п. - то же, руки в стороны, сгибание и разгибание рук поочередно и одновременно, быстро и медленно.

3.И.п. - стойка ноги шире плеч, руки вверх или за голову, наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

4.И.п. - основная стойка, наклон туловища вперед, коснуться пола гантелями.

5.И.п. - стойка ноги шире плеч (ступни параллельны), руки за голову, полуприседания и приседания (быстро и медленно).

6. И.п. - для старта пловца, энергичным разгибанием ног и махом рук вперед прыжок вверх.

*Упражнения с набивными мячами* (от 1 кг до 4 кг) развиваются силу, гибкость и, главное, способствуют совершенствованию умения пловца от максимального и своевременного приложения усилия мышц мгновенно переходить к их расслаблению:

- 1) различные движения с мячом в руках и между ног, выполняемые для укрепления всех основных мышечных групп;
- 2) толчки и броски одной, двумя руками из различных исходных положений;
- 3) ловлю мяча одной, двумя руками;
- 4) подвижные игры с набивным мячом.

Упражнения с набивными мячами можно объединять в специальные комплексы, которые выполняются индивидуально, вдвоем или целой группой учащихся, например:

**Индивидуальные упражнения.**

1. Бросить мяч вверх двумя руками и поймать его.
2. Бросить мяч вверх, подпрыгнуть и поймать его во время прыжка.
3. Бросить мяч вверх, повернуться на  $180^\circ$  или  $360^\circ$  и поймать его.
4. Из стойки ноги врозь наклон вперед, бросить мяч между ног так, чтобы он перелетел через голову вперед.
5. Зажав мяч между стопами ног, подпрыгивания на месте и с передвижением вперед.
6. Зажав мяч между стопами ног, подпрыгнуть на месте и подбросить мяч ногами, ловля мяча руками.

**Упражнения вдвоем и групповые.**

1. Бросок мяча партнеру обеими руками от груди.
2. Из стойки ноги врозь бросок мяча из-за головы; то же, сидя на полу, ноги врозь.
3. Толчок мяча одной рукой от плеча.
4. Наклон вперед, мяч внизу, энергично выпрямляя туловище, бросить мяч прямыми руками вперед-вверх.
5. Из стойки ноги врозь быстрый наклон вперед и бросок мяча назад между ног.

• **Технико – тактическая подготовка**

Специальная плавательная подготовка в тренировочных группах второго года обучения должна быть направлена на повторение ранее изученных спортивных способов плавания и совершенствование стиля основного способа; на увеличение темпа движений юного спортсмена в воде; на повышение (минута пока применение тренировочных нагрузок «до отказа») специальной его работоспособности, необходимой для улучшения результата на основной дистанции. Главные группы упражнений:

**Для кролистов и спинистов.**

-Плавание кролем коротких отрезков (12,5; 25 и 50 м) свободно, ускоренно, в большом, околопредельном и предельном темпе:

- 1) с помощью движений ногами- с доской и без доски (на груди и на спине); руки у бедер или вперед;
- 2) с помощью движений руками - одной (другая у бедра или вперед), двумя с обгоном (с поочередными движениями: правая начинает наплыv в момент окончания проноса левой), с «подменой» (два-три гребка правой рукой, левая у бедра, и пронос вперед левой в момент начала последнего гребка правой; затем два-три гребка левой и пронос правой и т. д.);
- 3) кролем - с двусторонним дыханием, с пропуском и задержкой дыхания (на отрезках до 25 м), кролем и на спине на сцепление (правая заканчивает наплыv во время заключительной фазы гребка левой), с различным (высоким, средним или низким) положением плеч.

-Плавание кролем в свободном, повышенном и переменном темпе дистанций до 800 м:

- 1) с помощью движений ногами (руки опираются на доску или без нее);
- 2) с помощью движений руками (ноги поддерживаются резиновым кругом);
- 3) кролем (со вдохом справа, слева; с двусторонним дыханием);
- 4) на спине (с дыханием под правую или левую руку).

-Плавание кролем на груди и на спине длинных дистанций до 1500 м (с различными вариантами дыхания).

- Участие в соревнованиях на 50, 100 и 200 м.

#### Для бассистов.

-Плавание брассом коротких отрезков (12,5; 25 и 50 м) свободно, ускоренно; в большом, околопредельном и предельном темпе:

- 1) с помощью движений ногами - с доской и без доски (на груди и на спине - руки у бедер или вперед);
- 2) с помощью движений руками (с гребком до линии плеч и за нее);
- 3) брассом (с вдохом в начале гребка руками или в конце его).

-Плавание брассом в свободном темпе дистанций до 400 м с минимальным количеством движений на отрезке:

- 1) с помощью движений руками;
- 2) с помощью движений ногами;
- 3) брассом (с различными вариантами дыхания).

-Плавание брассом в свободном, повышенном и переменном темпе различных дистанций:

- 1) с помощью движений руками (до 500 м);
- 2) с помощью движений ногами (до 800 м);
- 3) брассом (до 1500 м).

-Участие в соревнованиях на 50, 100 и 200 м.

#### Для дельфинистов.

-Плавание дельфином коротких отрезков (12,5; 25 и 50 м) свободно, ускоренно; в большом, околопредельном и предельном темпе:

- 1) с помощью движений ногами - с доской и без доски (руки у бедер и вперед);
- 2) с помощью движений руками;
- 3) дельфином — с двусторонним дыханием, с пропуском и задержкой дыхания (на отрезках до 25 м).

-Плавание «литым» дельфином дистанций до 800 м в свободном темпе.

-Плавание дельфином в повышенном и переменном темпе дистанций до 400 м:

- 1) с помощью движений ногами (с доской или без доски);
- 2) с помощью движений руками (с резиновым кругом или без него);
- 3) «литым» дельфином.

- Участие в соревнованиях на 50, 100 и 200 м.

- Плавание всеми способами:

- шестиударным кролем на груди с дыханием на 3,5,7 гребков;
- кролем на спине на 3,5,7 гребков;

- бассом;
- дельфином на 1,2,3 гребка
- Комплексное плавание до 400 м
- Плавание на ногах и руках без и с поддерживающими средствами
- Плавание с различными установками:
  - с заданной скоростью;
  - с постоянной скоростью;
  - на наименьшее количество гребков ногами;
  - на наименьшее количество гребков руками;
  - в облегченных условиях;
  - в усложненных условиях.
- Упражнения для исправления ошибок
- Ныряние в длину на 12-12 м с помощью движений ног всеми способами плавания и рук бассом.
- Старты с тумбочки и из воды с выходами
- Повороты:
  - скоростной поворот кролем на груди с выходом, работая ногами кролем;
  - скоростной поворот кролем на спине с выходом, работая ногами кролем;
  - поворот «маятником» в брассе с выходом;
  - поворот «маятником» в дельфине с выходом;
  - повороты в комплексном плавании с выходами.

Тактическая подготовка на этапе складывается из следующего:

- a) овладение общими теоретическими основами спортивной тактики применительно к участию в соревнованиях по плаванию,
- б) изучение условий предстоящих соревнований.

- Инструкторская и судейская практика – 4 часа

Учащиеся тренировочных групп привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

- Контрольные старты и испытания на суше – 18 часов

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на учебный год по нормативам, приведенным в приложении настоящей программы.

### **Т-3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

В этом возрасте рост детей ощутимо ускоряется. В большинстве случаев по своему физическому развитию девочки начинают обгонять мальчиков; а иногда они оказываются способными показывать и более высокие результаты в плавании.

Регулярные занятия спортом способствуют быстрому и значительному увеличению мышечной массы юных пловцов. Улучшается приспособляемость их сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам (особенно к скоростным). Начинают бурно расти спортивные результаты.

На этом этапе, как и прежде, необходимо укреплять здоровье, совершенствовать всестороннее физическое развитие пловца. Особое внимание следует уделять развитию быстроты юного спортсмена. Хорошая приспособляемость к скоростным нагрузкам позволяет на занятиях отводить большое место всевозможным упражнениям, выполняемым (как на суше, так и в воде) в высоком темпе. Проблема приобретения пловцом способности экономно и продуктивно выполнять различные движения в околопредельном или предельном темпе должна решаться именно на этом этапе. Позже тренировка, направленная на увеличение темпа движений, может вызывать ухудшение их качества и потому не всегда будет характеризоваться ростом спортивных достижений.

- Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка пловца на данном и последующих этапах служит для лучшего освоения практических занятий, успешного прохождения инструкторской и судейской практики и является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки.

Теоретическая подготовка осуществляется постоянно и на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме отдельных уроков, лекций, разбора методических пособий, плакатов и киноматериалов, а также бесед на практических занятиях. Теоретический материал преподносится учащимся в объеме, доступном и необходимом для освоения дальнейших практических занятий.

По мере спортивного совершенствования пловца отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

1. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.
2. Влияние физических нагрузок на организм занимающихся.
3. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.
4. Техника и история развития спортивных способов плавания.
5. Основы методики тренировки.
6. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
7. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию.

- Общая физическая подготовка
- Различные виды передвижений

Ходьба на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок, на внутреннем и внешнем своде стоп, с высоким подниманием бедра, с захлестами и т.д.

Бег на носках, галопом, правым и левым боком, спиной вперед, по диагонали и змейкой, с ускорениями, с остановками, с захлестами прямых ног вперед и назад, с высоким подниманием бедра, с выпрыгиваниями вверх и в стороны, с выполнением заданий по сигналу, с параллельным выполнением упражнений руками и т.д.

- Кроссовая подготовка (чередование бега с ходьбой до 1 часа)
- Обще развивающие упражнения с партнером.

В упражнениях, выполняемых в парах, активная поддержка или сопротивление партнёра помогают решению задач общей силовой подготовки. Парные упражнения применяются на занятиях, как в зале, так и на местности, где возможности использования специальных снарядов и оборудования ограничены.

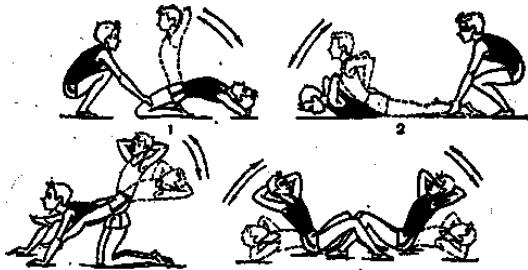


Рис. Общеразвивающие упражнения с партнером

Упражнения в парах эмоциональны, они разнообразят занятия, вносят в них элемент состязаний. Но проводить их следует особенно четко и организованно. Желательно подбирать партнеров в соответствии с их полом, ростом, подготовленностью.

1. И. п. – стоя спиной друг к другу с захватом под руки. По очередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. И..п. – стоя на коленях, руки за головой (партнер прижимает колени упражняющегося к полу). Медленные наклоны назад возможно ниже (рис.1)
3. И. п. – лежа на груди, руки на пояснице ладонями вверх (партнер прижимает ноги упражняющегося к полу). Прогнуться, поднимая туловище вверх до отказа (рис.2).
4. И. п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки поднять вверх. Поочередные медленные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
5. И. п. – сидя, руки за головой на спине партнера, закрепив стопы своих ног под его руками (партнер в положении стоя на коленях). Медленные наклоны назад (вариант упражнения: наклонившись назад, повороты туловища налево и направо) (см. рис.3).
6. И. п. – стоя спиной друг к другу вплотную, руки вверх-кнаружи, ладони первого упираются в ладони второго. Первый опускает руки вниз, второй оказывает сопротивление.
7. И. п. – стоя ноги врозь, у первого руки за головой, второй захватив руки первого у лучезапястных суставов. Первый разгибает в стороны и сгибает руки, второй оказывает сопротивление.
8. Предыдущее упражнение, но у первого локти согнутых рук направлены вверх, он разгибает руки тоже вверх.
9. И. п. – стоя в наклоне вперед, руки назад ладонями вверх. Отведение прямых рук вверх. Партнер, стоя сзади, оказывает сопротивление.
10. И. п. – стоя спиной друг к другу вплотную, взявшись за руки (руки вверху). Наклоны влево и вправо, прижимаясь лопатками и ягодицами друг к другу.

11. И. п. – лежа боком на мате, руки за головой (партнер фиксирует бедра выполняющего упражнение). Поднимание и опускание туловища.

12. И. п. – лежа на груди, руки за головой (партнер фиксирует бедра упражняющегося). Прогнуться, поднимая плечевой пояс возможно выше, и выполнять повороты туловищем налево и направо.

13. И. п. — стоя спиной друг к другу вплотную с захватом под руки. Одновременные приседания, упираясь друг в друга спинами,

14. И. п.— присед в том же положении, что и в упражнении 13. Одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

15. И. п. — сидя лицом друг к другу, руки за головой, полусогнутые ноги одного зажаты между полусогнутыми ногами другого. Одновременные наклоны назад возможно ниже и возвращение в и. п. (вариант упражнения: наклонившись назад, повороты туловищем налево и направо) (см. рис. 4).

- Общеразвивающие упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей:

Во время выполнения упражнений в парах партнеры располагаются друг от друга на расстоянии 6—10 м при бросках мяча из положения стоя или 3—4 м при бросках из положения лежа, сидя, стоя на коленях. Большинство упражнений в положении стоя можно заменить аналогичными упражнениями в положении стоя на коленях (в последнем случае нагрузка, приходящаяся на мышцы туловища и рук, увеличивается). Выполняя бросок мяча руками, спортсмен не должен сдвигаться с места. Во всех упражнениях нужно добиваться активных и ритмичных движений туловищем, следить за расслаблением мышц. Упражнения дозируются по количеству бросков (пример задания: выполнить по 20 бросков) или по времени (пример задания: выполнять броски в течение 1 мин). В обоих случаях рекомендуется периодически использовать соревновательный метод (примеры заданий: чья пара быстрее выполнит 40 бросков; чья пара сделает большее количество бросков в течение 30 с).

1. И. п. — стоя лицом к партнеру. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.

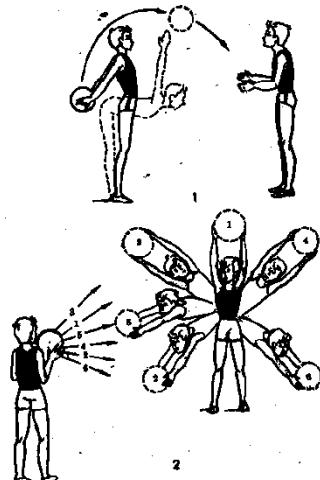


Рис. Общеразвивающие упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей

2.И. п.— то же, что в предыдущем упражнении. Бросок мяча двумя руками от груди (вариант упражнения: партнеры сближаются до расстояния 2 м и выполняют броски в одно касание).

3.И. п. — стоя ноги врозь, согнувшись, лицом к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками, одновременно разгибая туловище.

4.И. п. — стоя ноги врозь, боком к партнеру. Бросок мяча одной рукой через голову.

5.И. п.— стоя ноги врозь, согнувшись, спиной к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками через голову назад, одновременно выпрямляя туловище.

6.И. п. — стоя лицом к партнеру, прямые руки с мячом сзади. Бросок мяча прямыми руками через голову вперед одновременно со сгибанием туловища (рис. 1)

7.И. п. — стоя ноги врозь, спиной к партнеру, мяч вверху в вытянутых руках. Бросок мяча между ногами назад одновременно со сгибанием туловища.

8. И. п. — стоя лицом к партнеру, мяч зажат между стопами. Бросок мяча ногами одновременно с прыжком вверх.

9.И. п. — стоя ноги врозь, спиной друг к другу (на расстоянии не более двух-трех шагов), мяч на уровне груди в вытянутых руках. Передача мяча партнеру через сторону одновременно с поворотом туловища в ту же сторону (передача «восьмеркой»).

10. И. п. — сидя ноги врозь, лицом к партнеру, мяч вверху в вытянутых руках. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.

11.И. п. — лежа на спине, ногами к партнеру, мяч в вытянутых руках и касается пола. Бросок мяча прямыми руками вперед одновременно с переходом в сед.

12.И. п. — стоя ноги врозь, лицом друг к другу. Первый выполняет серию бросков в строго заданные точки пространства около партнера, второй ловит мяч, не отрывая ног от пола, и возвращает его первому. Затем партнеры меняются ролями (см. рис.2),

13.И. п. — лежа на груди, мяч в вытянутых руках спереди партнер стоит сзади. Передача мяча вверх-назад партнеру прямыми руками одновременно с приподниманием и прогибанием туловища; партнер, приняв мяч, возвращает его упражняющемуся через сторону (по полу).

- Специальная физическая подготовка - 216 часов.
- Для развития скоростных способностей применяются нагрузки зоны V - плавание на коротких отрезках (15 - 25 м) с максимальной мобилизацией сил. Доля подобных нагрузок не превышает в тренировочной группе 2-3% от общего объема плавания.

Используя данные нагрузки, руководствуются следующими методическими правилами:

1) спринтерские упражнения выполняются с акцентом на технике плавания, стартов, поворотов; используются так называемые контролируемые скорости

плавания, при которых спортсмен способен сохранять точность и свободу движений;

2) продолжительность плавания с предельной скоростью не превышает в одной попытке 15-20 с;

3) между отдельными "порциями" спринтерской работы планируют паузы отдыха, оптимальные для восстановления; при появлении признаков утомления скоростные упражнения заканчивают или переходят на более легкие режимы их выполнения;

4) спринтерские упражнения планируют на основную часть урока; один-два спринтерских отрезка можно проплыть в заключительной части занятия, если оно не было утомительным;

5) чтобы избежать образования косного стереотипа движений, спринтерские упражнения выполняют в различных сочетаниях, формах, условиях;

6) в работе с пловцами добиваются постепенного, но неуклонного повышения из года в год абсолютной скорости плавания на контрольных отрезках.

- Упражнения для развития специальной силовой выносливости

1. *Изометрические упражнения:*

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

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

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

2. *Изотонические упражнения:*

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

- И.п. – стойка ноги врозь, спиной к резине, закрепленной серединой вверху, руки вверхудерживают резину. Движение руками сверху вниз, как при плавании брассом на спине. Темп близкий к соревновательному. Выполнять в течение 40-90 с.

- И.п. – лежа на груди на топчане головой к тренажеру Мертенса-Хюттеля, руки с лопатками впереди. Движение руками как при плавании, как при плавании брассом и дельфином. Темп близкий к соревновательному. Выполнять в течение 40-90 с.

3. *Изокинетические упражнения:*

- И.п. – стойка ноги врозь спиной к тренажеру «Мини-Джим», закрепленному на полу, перекладина тренажера – в руках за головой, локти подняты. Выпрямление рук из-за головы в течение 30-90 с. Темп средний.
- И.п. – лежа на спине на мате головой к месту крепления тренажера «Мини-Джим», одна нога на полу, другая – прямая, поднята вверх, стопа вставлена в петлю. Опускание прямой ноги вниз до касания ею пола. Темп средний. Выполнять в течение 30-90 с. Повторить упражнение, сменив положение ног.
- И.п. – лежа на спине на топчане головой к месту крепления тренажера «Мини-Джим», руки с лопатками вверху. Движения руками кролем на спине в течение 30-90 с. Темп – близкий к соревновательному.
- Технико – тактическая подготовка – 197 часов.

Для кролистов и спинистов.

-Плавание кролем коротких отрезков (12,5; 25 и 50 м) свободно, ускоренно, в большом, околопредельном и предельном темпе:

- 1) с помощью движений ногами- с доской и без доски (на груди и на спине); руки у бедер или вперед;
  - 2) с помощью движений руками - одной (другая у бедра или вперед), двумя с обгоном (с поочередными движениями: правая начинает наплыv в момент окончания проноса левой), с «подменой» (два-три гребка правой рукой, левая у бедра, и пронос вперед левой в момент начала последнего гребка правой; затем два-три гребка левой и пронос правой и т. д.);
  - 3) кролем - с двусторонним дыханием, с пропуском и задержкой дыхания (на отрезках до 25 м), кролем и на спине на сцепление (правая заканчивает наплыv во время заключительной фазы гребка левой), с различным (высоким, средним или низким) положением плеч.
- Плавание кролем в свободном, повышенном и переменном темпе дистанций до 800 м:

- 1) с помощью движений ногами (руки опираются на доску или без нее);
- 2) с помощью движений руками (ноги поддерживаются резиновым кругом);
- 3) кролем (со вдохом справа, слева; с двусторонним дыханием);
- 4) на спине (с дыханием под правую или левую руку).

-Плавание кролем на груди и на спине длинных дистанций до 1500 м (с различными вариантами дыхания).

- Участие в соревнованиях на 50, 100 и 200 м.

Для брассистов.

-Плавание брассом коротких отрезков (12,5; 25 и 50 м) свободно, ускоренно; в большом, околопредельном и предельном темпе:

- 1) с помощью движений ногами - с доской и без доски (на груди и на спине - руки у бедер или вперед);
- 2) с помощью движений руками (с гребком до линии плеч и за нее);
- 3) брассом (с вдохом в начале гребка руками или в конце его).

-Плавание брассом в свободном темпе дистанций до 400 м с минимальным количеством движений на отрезке:

- 1) с помощью движений руками;
- 2) с помощью движений ногами;
- 3) брассом (с различными вариантами дыхания).

-Плавание брассом в свободном, повышенном и переменном темпе различных дистанций:

- 1) с помощью движений руками (до 500 м);
- 2) с помощью движений ногами (до 800 м);
- 3) брассом (до 1500 м).

-Участие в соревнованиях на 50, 100 и 200 м.

#### Для дельфинистов.

-Плавание дельфином коротких отрезков (12,5; 25 и 50 м) свободно, ускоренно; в большом, околопредельном и предельном темпе:

- 1) с помощью движений ногами - с доской и без доски (руки у бедер и вперед);
- 2) с помощью движений руками;
- 3) дельфином — с двусторонним дыханием, с пропуском и задержкой дыхания (на отрезках до 25 м).

-Плавание «литным» дельфином дистанций до 800 м в свободном темпе.

-Плавание дельфином в повышенном и переменном темпе дистанций до 400 м:

- 1) с помощью движений ногами (с доской или без доски);
- 2) с помощью движений руками (с резиновым кругом или без него);
- 3) «литным» дельфином.

- Участие в соревнованиях на 50, 100 и 200 м.

- Плавание всеми способами:

- шестиударным кролем на груди с дыханием на 3,5,7 гребков;
- четырехударным кролем на груди;
- кролем на спине с дыханием на 3,5,7 гребков;
- брассом;
- дельфином на 2,3 гребка вдох вперед, в сторону.

- Комплексное плавание

- Плавание на ногах и руках без и с поддерживающими средствами

- Плавание с различными установками:

- с заданной скоростью и темпом;
- с многократными изменениями скорости;
- в облегченных условиях;
- в усложненных условиях;
- с переключением с одних сочетаний темпа и усилия на другие сочетания.

- Упражнения для исправления ошибок

- Эстафетное плавание

- Курсовки

- Старты с тумбочки и из воды с выходами, установленными правилами соревнований
- Повороты:
  - скоростной поворот кролем на груди с выходом, работая ногами дельфином;
  - скоростной поворот кролем на спине с выходом, работая ногами дельфином;
  - поворот «маятником» в брассе с выходом;
  - поворот «маятником» в дельфине с выходом;
  - повороты в комплексном плавании с выходами, установленными правилами соревнований.

Ознакомление и совершенствование всех вариантов тактики прохождения дистанции:

1. Тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества.
2. Тактика ускорений по дистанции.
3. Тактика сильного финиша.
4. Тактика прохождения дистанции на свой лучший результат.

Первые три варианта тактики могут успешно применяться против заведомо слабого противника и позволяют при этом сэкономить силы для участия в последующих заплывах. Кроме того, тактика ускорений по дистанции может быть использована как дополнительная скоростная тренировка перед финалом и подготовка рефлекторного ускорения на определенном участке дистанции в финале.

В гонке с сильными противниками наиболее рациональна тактика прохождения дистанции на свой лучший результат, т.к. в основе ее лежат физиологические закономерности энергообеспечения.

- Инструкторская и судейская практика

Учащиеся тренировочных групп привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

- Контрольные старты и испытания на суще

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на учебный год по нормативам, приведенным в приложении настоящей программы.

- Восстановительные мероприятия

## **Т-4 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Подготовка пловца на этом этапе наиболее ответственная и вместе с тем трудная. Ее важно строить так, чтобы создать благоприятные условия для нормального течения переходного периода.

Высокая возбудимость центральной нервной системы подростков в период полового созревания может способствовать эффекту тренировки — выработке новых временных связей, но в то же время она ограничивает работоспособность

юных спортсменов, а при чрезмерной нагрузке может явиться и причиной ряда функциональных нарушений.

Подготовка пловцов-подростков и их занятия как на суше, так и в воде должны носить возможно более разносторонний характер. На некоторое время (особенно, когда в динамике результатов спортсмена наблюдается плато, либо депрессия) бывает полезно временно вовсе прекращать специализацию в избранном способе плавания, переключая все внимание юного пловца на улучшение всестороннего физического развития, на совершенствование техники других способов плавания. Такая направленность в подготовке спортсмена обеспечивает прогресс результатов в плавании всеми способами, сообщает ему уверенность в своих силах, побуждает желание упорно совершенствовать свое мастерство.

Что же касается больших физических нагрузок, то на этом этапе лучше всего повременить с их внедрением в подготовку пловца.

- Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка пловца на данном и последующих этапах служит для лучшего освоения практических занятий, успешного прохождения инструкторской и судейской практики и является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки.

Теоретическая подготовка осуществляется постоянно и на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме отдельных уроков, лекций, разбора методических пособий, плакатов и киноматериалов, а также бесед на практических занятиях. Теоретический материал преподносится учащимся в объеме, доступном и необходимом для освоения дальнейших практических занятий.

По мере спортивного совершенствования пловца отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.
2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.
3. Влияние физических нагрузок на организм занимающихся.
4. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.
5. Техника и история развития спортивных способов плавания.
6. Основы методики тренировки.
7. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
8. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию.

- Общая физическая подготовка

*Ходьба и бег.* Спортивная ходьба совершенствует многие качества, необходимые пловцу: улучшает подвижность в суставах, развивает быстроту движений, повышает его выносливость. Поэтому в занятиях с Т - группами можно планировать следующие основные упражнения в спортивной ходьбе: совершенствование техники ходьбы, преодоление дистанций в свободном темпе (до 5 км), в переменном темпе (до 3 км), повторное прохождение отрезков (до 200

м) в повышенном, околопредельном и предельном темпе, участие в соревнованиях по спортивной ходьбе. Не менее важным являются и упражнения в беге: на короткие дистанции (от 30 до 100 м) с низкого и высокого старта; бег с ускорением, повторный бег, переменный бег на местности с постепенным увеличением дистанции до 3 км; марш-броски (девушки — до 5 км, юноши — до 10 км), участие в соревнованиях по бегу на 60, 100, 200, 400 м, в кроссах и марш-бросках.

*Прыжки.* Прыжки в высоту и длину с места, с разбега. Тройной прыжок с места (с правой ноги, с левой ноги). Опорные прыжки через козла, коня и гимнастический стол с разбега. Упражнения с короткой скакалкой на двух и одной ноге, на месте и с передвижением в разных направлениях, с изменением темпа и длительности выполнения.

*Метания.* Броски ядра двумя и одной рукой (правой и левой) от груди, снизу, сверху, справа, слева. Толкание ядра одной рукой (правой, левой) с места, с шага, со скачка. Метание гранаты (правой, левой рукой). Вращение молота.

#### *Общеразвивающие упражнения.*

Для развития силы всех мышечных групп пловца наиболее эффективными в этом возрасте являются различные упражнения с преодолением собственного веса, а также упражнения с гантелями, набивными мячами и особенно со штангой.

Совершенствуя выносливость, большинство этих же упражнений следует осуществлять в умеренном темпе, но со значительной дозировкой и с минимальным количеством пауз для отдыха.

Для поддержания и некоторого развития гибкости пловца на этом этапе его подготовки лучше всего планировать специальные упражнения, выполняемые сидя, лежа на груди или на спине на гимнастическом мате. Эти упражнения спортсмен может проделывать либо самостоятельно, либо с помощью партнера (например: из и.п. сидя, ноги врозь — наклон вперед, партнер активно помогает давлением на плечи; или лежа на груди, руки за головой — прогнуться, партнер помогает поднять ноги вверх и др.).

Количество упражнений, их сложность, число повторений и темп выполнения необходимо изменять, сообразуясь с основной задачей тренировочного урока и подготовленностью пловцов. Рекомендуется также разработать для некоторых учеников, особенно имеющих какие-либо недостатки в физическом развитии, индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений и приучить после общей разминки выполнять их самостоятельно.

На каждом ТЗ упражнения на силу полезно чередовать с упражнениями на расслабление, а в тех случаях, когда нагрузка не очень велика, — с упражнениями на гибкость.

В упражнениях на гибкость необходимо использовать инерцию, выполнять, повторные пружинящие движения, постепенно увеличивать амплитуду основных движений, пользоваться дополнительной опорой и самозахватами.

При включении в ТЗ упражнений, выполняемых в парах, желательно подбирать партнеров одного роста, веса и одинаковой подготовленности.

Наконец, занимаясь общеразвивающей гимнастикой, нельзя забывать о правильном дыхании упражняющихся. Надо обязательно обращать внимание на то, чтобы не было задержек дыхания, особенно при выполнении упражнений на силу, а также на то, чтобы дыхание производилось ритмично.

Примерный комплекс ОРУ в упорах и висах.

1. И. п.— упор присев. Толчком ног перейти в упор лежа ноги врозь, прогнуться; толчком ног вернуться в и. п.
2. И. п.— упор лежа. Сгибание и разгибание туловища.
3. И. п.— упор лежа сзади. Max прямой ногой вперед-вверх; то же другой ногой.
4. И. п.— упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на этой же руке; то же в упоре лежа боком на другой руке.
5. И. п.— упор лежа боком на одной руке на скамейке, другая рука на пояссе, ноги скрестно. Поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх – вперед; то же в упоре лежа боком на другой руке.
6. И. п.— упор лежа сзади, ноги на гимнастической скамейке. Прогнуться, поднимая таз возможно выше.
7. И. п.— упор лежа, руки на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук.
8. Предыдущее упражнение, но из и. п. упор лежа сзади.
9. И. п.— упор лежа. Передвижение на руках по кругу (стопы остаются в центре круга).
10. И. п.— упор лежа, руки находятся на гимнастической скамейке параллельно ей. Отталкиваясь от пола, перенести ноги по другую сторону скамейки; то же в обратную сторону.
11. И. п.— упор лежа, ноги врозь. Передвижение на руках, партнер поддерживает ноги упражняющегося («тачка»).
12. И. п.— упор лежа сзади с согнутыми в коленных суставах ногами. Передвижение вперед и назад.
13. И. п.— упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук.
14. И. п.— вис на перекладине. Сгибание и разгибание рук.
15. И. п.— вис на гимнастической стенке спиной к ней. Поднимание ног до прямого угла.

#### *Акробатические упражнения.*

Они выполняются на матах и с обязательной страховкой. Применяются:

- Стойки на лопатках, на голове, на кистях;
- Перекаты в сторону из положения лежа прогнувшись, руки вперед;
- Кувырки вперед и назад в группировке;
- Кувырок вперед с шага, несколько кувырков вперед и назад подряд, кувырки вперед и назад через плечо, кувырки вперед согнувшись с последующим разгибанием тела и переходом в «мост»;
- Кувырки в парах;

- Кувырки назад через спину партнера из и.п. стоя спина к спине, руки вверх.

*Подвижные и спортивные игры.*

*Упражнения для развития максимальной силы:*

Упражнение	% от максимального отягощения	Количество подходов	Количество повторений в подходе	Темп	Паузы между подходами, с
Лежа на спине – жим штанги от груди	80-90	3	4-8	C	120
Приседания со штангой, удерживаемой на плечах	85-95	4	6	C	120
Сгибание и разгибание ног в коленном суставе с использованием тренажера	85-90	4	10	C	120
Стоя лицом к блочному устройству, руки вытянуты вверх – опускание штока вниз (имитация гребкового движения баттерфляем)	90	4	5-7	C	120
Лежа на скамье – 10 опускание грифа штанги или наборных гантелей за голову из	70-80	4	8	C	120

и.п. – руки вытянуты вверх на уровне груди					
Стоя в наклоне – отведение гантелей вперед, назад	75-80	8	3-4	C	120
Стоя лицом к блочному устройству, имитация начальной фазы гребка	80-90	3-5	8-10	C	60

- Специальная физическая подготовка

Специальная плавательная подготовка в подростковых группах должна быть направлена на совершенствование стиля основного способа; на увеличение скорости плавания и повышение специальной выносливости благодаря применению многообразных средств, исключая, однако, большие тренировочные нагрузки с выполнением упражнений «до отказа».

Аэробная работа (упражнения R-I)

- 400-1200 к/пл. [50, 100]
- 6-8 x 300-400, инт. 2-3 мин.
- 10-12 x 200, инт. 60-90 с
- 1 x 600-1000 н/ сп
- 1 x 1500-3000
- 1 x 800-1000 Н
- 2 x 1500, инт. 2-3 мин.
- 3-4 x 800, инт. 2-3 мин.
- 2 -3 x 800 к/пл. [25, 50, 100] инт. 2-3 мин.

БВ-1 (упражнения R-I, R-II)

- 30-40 x 25 всеми способами К, Р, Н, R-II, инт. 15-20 с
- 20-30 x 50 R-I-II, инт. 15-20 с
- 15-20 x 100 R-I-II, инт. 20-30 с
- 6-12 x 150-200 R-I-II, инт. 30-40 с
- 4-8 x 300-400 R-I-II, инт. 30-60 с
- 2-4 x 800-1000 R-I-II, инт.60-90 с
- 1 x 1500-2000 R-II
- 1 x 600-800 Н R-II
- 1-2 x 400 Н R-I-II, инт.1-2 мин.
- 2-3 x 800 к/пл. [25, 50, 100], R-II, инт. 2-3 мин.
- 3-4 x 400 к/пл. [25, 50, 100] R-I-II, инт. 1-2 мин.

- 6-10 x 200 к/пл. R-II, инт. 30-40 с
- 10-16 x 100 к/пл., R-II, инт. 20-30 с

#### БВ- II (упражнения R-III)

- 16-24 x 50, инт. 20-40 с
- 10-15 x 100, инт. 30-60 с
- 4-8 x 150-200, инт. 40-90 с
- 2-4 x 300-400, инт. 40-120 с
- 1-2 x 600-1000, инт. 1-2 мин.
- 1 x 800 к/пл. [25, 50]
- 2-3 x 400 к/пл. [25, 50], инт. 2-3 мин.
- 4-6 x 200 к/пл., инт. 1-2 мин.
- 8-10 x 100 к/пл., инт. 40-60 с
- 1 x 800 (25-50 батт. + 25-50 кроль)
- 1-2 x 400 (50 батт. + 50 кроль)
- 6-10 x 100 батт., инт. 40-90 с
- 2-3 x 200 батт., инт. 1-2 мин.
- 16-20 x 50 Н, инт. 30-40 с
- 6-8 x 100 Н, инт. 30-60 с
- 3-5 x 200 Н, инт. 40-90 с

#### СВ (упражнения R-IV)

- 16-20 x 25 К, Н, инт. 30-40 с
- 6-12 x 50 К, Н, инт. 40-90 с
- 4-8 x 100, инт. 1-2 мин.
- 4-6 x (4 x 50), инт. 20-30 с, отдых 4-5 мин.
- 2-4 x 200, инт. 2-4 мин.
- 4-8 x (4 x 25), инт. 15-20 с, отдых 2-5 мин.
- 3-4 x 100 батт., инт. 2-3 мин.
- 1 x 100-200 батт.
- 1 x 100-200

#### СкВ (упражнения R-V)

- 10-12 x 25 К, Н, инт. 60-90 с
- 15-20 x 10-15 К, Н, инт. 40-60 с
- 3-5 x 30-40, инт. 2-3 мин.
- 2-3 x 50, инт. 2-3 мин.
- 8 x 50 (50 V + 50 I), инт. 40 с

#### Переменное плавание, «горки»

- 1000 II + 500 III + 400 III + 300 III + 200 III + 50 IV, инт. 30 с
- 3 x (10 x 50) II-II-III, инт. 15-15-10 с (с улучшением)
- 10 x 100 II, инт. 20 с + 5 x 100 II, инт. 15 с + 5 x 100 III, инт. 10 с
- 20 x 50 = 5 x (II + III + IV + V), инт. 10-20 с

- $800 = 400 + 200 + 100 + 100$  II-III, инт. 10-15 с
- Технико – тактическая подготовка – 204 часа

#### Для кролистов и спинистов.

1. Плавание коротких отрезков (12,5; 25 и 50 м) свободно, ускоренно, в большом, околопредельном и предельном темпе: 1) с помощью движений ногами; 2) с помощью движений руками; 3) кролем и на спине.
2. Плавание коротких отрезков (25 и 50 м) в максимальном темпе на груди и на спине «на результат» (со старта и с поворота).
3. Повторное плавание на груди и на спине с заданной скоростью (умеренной и большой): 1) отрезков 25 и 50 м со старта и с поворота; 2) дистанций до 400, 200 и 100 м (с помощью движений руками и в полной координации).
4. Плавание дистанций до 1000 м в переменном темпе: 1) с помощью движений руками; 2) с помощью движений ногами; кролем и на спине.
5. Плавание в заданном и равномерном темпе дистанций до 800 м.
6. Участие в соревнованиях на 50, 100, 200 и 400 м вольным стилем и на 50, 100 и 200 м на спине.

#### Для брассистов.

1. Плавание коротких отрезков (25 и 50 м) в различном (от малого до предельного) темпе: 1) с помощью движений ногами; 2) с помощью движений руками; 3) брасом на груди, на спине и баттерфляем.
2. Плавание в свободном темпе отрезков по 50 м или дистанций до 800 м с минимальным количеством циклов движений: 1) с помощью движений ногами; 2) с помощью движений руками; 3) брасом (на груди и на спине).
3. Плавание коротких отрезков (25 и 50 м) в максимальном темпе «на результат» (со старта или с поворота).
4. Повторное плавание с заданной (умеренной и большой) скоростью: 1) отрезков — 25 и 50 м на ногах, руках и в полной координации (со старта и с поворота); 2) дистанций 100, 200 м на ногах и в полной координации.
5. Плавание дистанций (до 1000 м) в переменном темпе брасом и с помощью движений ногами.
6. Проплыwanie дистанций (до 800 м) в заданном и равномерном темпе брасом и с помощью движений ногами.
7. Участие в соревнованиях на 50, 100, 200 и 400 м.

#### Для дельфинистов.

1. Плавание коротких отрезков (25 и 50 м) в различном темпе, со старта и с поворота, с дыханием и без дыхания.
2. Плавание коротких отрезков в максимальном темпе «на результат».
3. Повторное плавание с заданной скоростью отрезков 25,50 м и дистанции в 100м.
4. Плавание дистанций до 800 м в переменном темпе (как в полной координации, так и с помощью движений руками или ногами): 1) (50 м дельфином в  $\frac{3}{4}$  + 150 м на спине) X 4; 2) (100 м дельфином в  $\frac{1}{2}$  + 100 м на спине) X 4; 3) (50 м дельфином в  $\frac{3}{4}$  + 50 м на спине) X 8; 4) (200 м дельфином в  $\frac{1}{2}$  + 200 м на спине) X 2; 5) (50 м дельфином в  $\frac{1}{2}$  + 50 м дельфином свободно) и т. Д.

5. Плавание «литным» дельфином дистанций до 1000 м.
6. Плавание дистанций до 400 м с заданной и равномерной скоростью.
7. Участие в соревнованиях на 50, 100 и 200 м.

- Плавание всеми способами:

- шестиударным кролем на груди с дыханием на 3,5,7 гребков;
- четырехударным кролем на груди с дыханием на 2,3 гребка;
- двухударным кролем на груди с дыханием на 2,3 гребка;
- кролем на спине с дыханием на 3,5,7 гребков;
- брасом;
- дельфином на 2,3 гребка вдох вперед, в сторону.

- Комплексное плавание

- Плавание на ногах и руках без и с поддерживающими средствами

- Плавание с различными установками:

- с заданной скоростью и темпом;
- с многократными изменениями скорости;
- в облегченных условиях;
- в усложненных условиях;
- с отработкой отдельных элементов движений;
- с переключением с одних сочетаний темпа и усилия на другие сочетания.

- Упражнения для исправления ошибок

- Эстафетное плавание

- Курсовки

- Старты с тумбочки и из воды с выходами, установленными правилами соревнований

- Повороты:

- скоростной поворот кролем на груди с выходом, работая ногами дельфином;
- скоростной поворот кролем на спине с выходом, работая ногами дельфином;
- поворот «маятником» в брассе с выходом;
- поворот «маятником» в дельфине с выходом;
- повороты в комплексном плавании с выходами, установленными правилами соревнований.

Совершенствование вариантов тактики прохождения дистанции:

- плавание с изменениями скорости на протяжении всей дистанции;
  - плавание с сильным началом и с последующим снижением скорости и ее дальнейшим повышением до уровня, близкого к средней скорости;
  - плавание с преодолением первой половины дистанции с более высокой скоростью, чем второй половины;
  - равномерным прохождением дистанции;
  - плавание с сильным началом и концом;
  - плавание с оптимальным для избранной дистанции темпом и шагом.
- Инструкторская и судейская практика

Учащиеся тренировочных групп привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

- Контрольные старты и испытания на суще

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на учебный год по нормативам, приведенным в приложении настоящей программы.

- Восстановительные мероприятия

## **Т-5 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Предполагается, что на этом этапе в основном закончится период полового созревания. Темпы роста организма в длину значительно уменьшаются, зато начинается интенсивный рост в ширину, который при разумном применении физических упражнений, как правило, сопровождается развитием отстающих в подростковом возрасте внутренних органов.

Все это создает весьма благоприятные условия для развития силы и выносливости пловца, а также для поддержания на достигнутом ранее уровне ловкости, быстроты и гибкости.

На данном этапе на фоне значительного увеличения мышечной силы и выносливости спортсмена должно осуществляться дальнейшее совершенствование его техники, формирование такого стиля данного пловца, который возможно более соответствовал бы индивидуальным особенностям его физического развития и подготовленности.

На этом же этапе пловцы начинают довольно легко переносить значительные по объему и интенсивности нагрузки, демонстрируют отличные результаты на дистанциях как основного, так и дополнительных способов плавания.

- Теоретическая подготовка

1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.
2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.
3. Влияние физических нагрузок на организм занимающихся.
4. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.
5. Техника и история развития спортивных способов плавания.
6. Основы методики тренировки.
7. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
8. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию.

- Общая физическая подготовка

Для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног; прыжки; метания; упражнения с отягощениями ;

Для воспитания выносливости: ходьба, бег, туристские походы, езда на велосипеде;

Для развития быстроты: баскетбол, волейбол, футбол, бег с ускорениями;

Для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты туловища с максимальной амплитудой;

Для развития ловкости: элементы акробатики — кувырки, стойки, перекаты, простые элементы гимнастики на снарядах, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

*Комплекс специальной гимнастики пловца:*

Комплекс специальной гимнастики пловца обычно состоит из двух частей: первая включает упражнения для общего развития организма, вторая — упражнения, отражающие специфику избранного для совершенствования способа плавания. Ниже дан пример комбинированного комплекса, в котором предусмотрены упражнения пловцов, специализирующихся в способах: кроль на груди, кроль на спине, брасс.

**I. Общая часть**

1.И. п. - основная стойка. Подняться на носки, руки через стороны вверх, прогнуться, вдох, вернуться в и. п., выдох (5—8 раз).

2.И. п. - ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками вперед и назад (10—15 раз в каждую сторону).

3.И. п. - основная стойка. Прыжки на месте (1—2 мин).

4.И. п. - ноги на ширине плеч. Наклоны вперед, к правой ноге и к левой (10 раз). При выпрямлении прогнуться, руки расслаблены.

5.И. п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (две серии по 8—10 раз).

6.И. п. - лежа на спине, руки на за голову. Сесть, наклониться вперед (2 серии по 8—10 раз).

7. И. п. — упор присев. Прыжок вверх прогнувшись , руки вверх (5—6 раз).

**II. Специальная часть**

Для кролистов:

1.И. п.- руки на поясе. Повороты туловища направо и налево (10—15 раз).

2.И. п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук в быстром темпе (2 серии по 5—8 раз).

3.И. п. - упор сидя, ноги приподняты. Движения ногами вверх-вниз (2 серии по 8—10 раз).

4.И. п. - лежа на животе, руки за голову. Прогнуться, вернуться в и. п. (8—10 раз).

5.И. п. - стоя в наклоне вперед, правая рука впереди, левая на колене. Имитационные движения рукой как при плавании кролем (10—15 раз каждой рукой).

6.И. п. - о. с. Махи прямой ногой вперед-назад. 10—15 раз каждой ногой.

Для спинистов:

1. И. п. – сидя, упор руками сзади о скамейку. Сгибая руки, сесть на пол; разгибая руки, возвратиться в и. п. (2 серии по 10 раз).

2.И. п. - стоя, держа впереди в руках палку или полотенце за концы. «Выкрут» руками назад - вперед (10—15 раз).

3.И. п.- стоя, руки за головой. Завязать полотенце за головой в узел и развязать его (3—5 раз).

4.Предыдущее упражнение, но руки за спиной.

5.Упражнение 3, но одна рука за спиной, другая согнута над плечом.

6.И. п. - стоя, правая рука вверху, левая внизу. Круговые движения прямыми руками вперед, назад и противоходом - вверху ладонь разворачивается в сторону (8—10 раз каждым способом).

7.И. п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс. Повороты плеч направо и налево (10—15 раз).

#### Для бассистов:

1. И. п. - выпад вперед. Двойные пружинистые приседания (по 8—10 раз на каждую ногу).

2.И. п. - основная стойка. Махи прямой ногой вперед-назад и вправо-влево (8—10 раз каждой ногой).

3.И. п. - стоя на коленях, расставленных на ширину плеч, стопы развернуты, руки на пояса. Сесть на пятки, прогнуться, возвратиться в и. п. (6—8 раз).

4.И. п. - ноги на ширине плеч, стопы развернуты. Присесть, соединив колени вместе, вернуться в и. п. (2 серии по 10—15 раз).

5.И. п. - стоя, руки на пояса. Поочередное поднимание согнутой ноги вперед — в сторону до отказа (10—15 раз каждой ногой).

6.И. п. - стоя, руки на пояс, круговые движения поочередно каждой ногой (10—15 раз каждой ногой).

Для воспитания специальной силовой выносливости пловца применяются на сушке упражнения на тренажерах, позволяющих имитировать усилия при выполнении гребковых движений (блочные устройства, скользящие наклонные скамейки, передвигающиеся тележки, амортизаторы).

- Специальная физическая подготовка

В юношеском возрасте необходимо умело решать главные задачи, связанные с узкоспециализированной подготовкой пловца: совершенствовать его стиль, повышать абсолютные скоростные возможности, развивать скоростную выносливость применительно к избранной, основной дистанции. Для этого в его тренировке можно применять все известные в настоящее время методы; планировать широкий круг средств; не бояться постепенно подводить пловца к перенесению больших нагрузок.

Специальную плавательную подготовку спортсмена схематически можно представить в виде тех же групп упражнений, что и на предыдущем этапе:

1. Плавание коротких отрезков и различных дистанций в различном темпе с помощью движений руками, ногами и в полной координации.
2. Плавание коротких отрезков в максимальном темпе «на результат».
3. Повторное, переменное, интервальное, равномерное и контрольное плавание с целью повышения уровня скоростной выносливости на основной дистанции.
4. Регулярное участие в соревнованиях на дополнительной и основной дистанции избранного способа плавания.

Планирование объема специальной плавательной подготовки и доли в ней скоростной нагрузки фактически не имеет предела. Оно должно осуществляться индивидуально с учетом общей подготовленности пловца и степени его тренированности в каждый данный период времени.

### Аэробная работа (упражнения R-I)

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

### БВ-1 (упражнения R-I, R-II)

- 30-40 x 25 всеми способами К, Р, Н, R-II, инт. 10-15 с
- 20 x 50, инт. 20- 30с
- 20-40 x 50 К, Р, Н, R-II, инт. 15-30 с
- 10-16 x 100, инт. 30-40 с
- 20-40 x 100, инт. 20-30
- 15-20 x 150-200 R-I-II, инт. 20-40 с
- 6-10 x 300-400 R-I-II, инт. 30-60 с
- 3-5 x 800-1000 R-I-II, инт. 1-2 мин.
- 1-3 x 1500 R-I-II, инт. 2-3 мин.
- 1 x 2000-3000 R-II
- 20-30 x 50 Н R-II, инт. 15-20 с
- 10-16 x 100 Н R-I-II, инт. 20-30 с
- 5-6 x 200 Н R-I-II, инт. 20-40 с
- 1-3 x 400, инт. 40-60 с
- 1 x 300-1000 Н, Р
- 20 x 50 батт., R-II, инт. 20-30 с
- 10-16 x 100 батт., R-II, инт. 30-40 с
- 3-5 x 200 батт., R-II, инт. 30-60 с
- 2-4 x 800 к/пл. [25. 50. 100], инт.1-2 мин.
- 4-6 x 400 к/пл. [25, 50, 100], инт. 30-60 с
- 10-15 x 200 к/пл. R-II, инт. 20-40 с
- 10-20 x 100 к/пл., инт. 20-40 с

### БВ- II (упражнения R-III)

12-30 x 50, инт. 30-40 с

10-20 x 100, инт. 30-60 с

4-10 x 150-200, инт. 30-90 с

4-8 x 300-400, инт. 60-90 с

2-3 x 800-1000, инт. 1-2 мин.

100 + 200 + 400 + 800 + 400 + 200 + 100, инт. 60-90 с

800 + 400 + 200 + 100, инт. 40-60 с

400 + 2 x 200 + 4 x 100 + 8 x 50, инт. 30-60 с, отдых 2-3 мин.

16-24 x 50 Н, инт. 20-30 с

20-30 x 50 Н, инт. 30-40 с  
 10-16 x 100 Н, инт. 30-60 с  
 3-5 x 200 Н, инт. 40-60 с  
 1 x 400 Н  
 12-16 x 50 батт., инт. 30-40 с  
 8-12 x 100 батт., инт. 40-60 с  
 1 x 800 (50 батт. + 50 кроль)  
 2-4 x 400 (50 батт. + 50 кроль), инт. 2-3 мин.  
 5-8 x 200 (50 батт. + 50 кроль), инт. 1-2 мин.  
 10-15 x 100 (50 батт. + 50 кроль), инт. 30-60 с  
 1-2 x 800 к/пл. [25, 50, 100], инт. 2-4 мин.  
 2-4 x 200 к/пл. [25, 50, 100], инт. 1-2 мин.  
 6-10 x 200 к/пл., инт. 40-90 с

#### СВ (упражнения R-IV)

- 12-20 x 25 К, Н, Р, инт. 40-60 с
- 8-16 x 50 К, Н, Р, инт. 40-90 с
- 4-10 x 100, инт. 1-2 мин.
- 3-5 x 200, инт. 2-3 мин.
- 6-8 x (4 x 25), инт. 10-15 с, отдых 3-5 мин.
- 4-8 x (4 x 50), инт. 20-30 с, отдых 4-5 мин.
- 1-2 x (4 x 100), инт. 10-5 с, отдых 4-7 мин.
- 6-12 x 50 батт., инт. 60-90с
- 4-6 x 100 батт., инт. 1-2 мин.
- 2-3 x 200 батт., инт. 3-4 мин.
- 1 x (200 + 2 x 100 + 4 x 500), инт. 40-90 с

#### СкВ (упражнения R-V)

- 10-15 x 25 К, Н, инт. 60-90 с
- 15-20 x 10-15 К, Н, инт. 40-60 с
- 3-8 x 30-40 К, инт. 1,5-3 мин.
- 6-8 x 50 (20 батт. В + 30 И), инт. 30-40 с
- 2-3 x 50, инт. 3-4 мин.

#### Переменное плавание, «горки»

- 100 + 200 + 400 + 800 + 400 + 200 + 100, инт. 60-90 с
- 800 + 400 + 200 + 100, инт. 40-60 с
- 400 + 2 x 200 + 4 x 100 + 8 x 50, инт. 30-60 с, отдых 2-3 мин.
- 150 + 2 x 75 + 3 x 50, инт. 60-90 с
- 1800 = 6 x (25 В + 25 И + 50 IV + 50 I + 75 IV + 75 I)
- Технико – тактическая подготовка

#### • Плавание всеми способами:

- шестиударным кролем на груди с дыханием на 3,5,7 гребков;
- четырехударным кролем на груди с дыханием на 2,3 гребка;

- двухударным кролем на груди с дыханием на 2,3 гребка;
- кролем на спине с дыханием на 3,5,7 гребков;
- брасом;
- дельфином на 2,3 гребка вдох вперед, в сторону.

- Комплексное плавание
- Плавание на ногах и руках без и с поддерживающими средствами
- Плавание с различными установками:
  - с заданной скоростью и темпом;
  - с многократными изменениями скорости;
  - в облегченных условиях;
  - в усложненных условиях;
  - с отработкой отдельных элементов движений;
  - с переключением с одних сочетаний темпа и усилия на другие сочетания.
- Упражнения для исправления ошибок
- Эстафетное плавание
- Курсовки
- Старты с тумбочки и из воды с выходами, установленными правилами соревнований
- Повороты:
  - скоростной поворот кролем на груди с выходом, работая ногами дельфином;
  - скоростной поворот кролем на спине с выходом, работая ногами дельфином;
  - поворот «маятником» в брассе с выходом;
  - поворот «маятником» в дельфине с выходом;
  - повороты в комплексном плавании с выходами, установленными правилами соревнований.
- Отработка финишного касания

Совершенствование вариантов тактики прохождения дистанции:

- плавание с изменениями скорости на протяжении всей дистанции;
- плавание с сильным началом и с последующим снижением скорости и ее дальнейшим повышением до уровня, близкого к средней скорости;
- плавание с преодолением первой половины дистанции с более высокой скоростью, чем второй половины;
- равномерным прохождением дистанции;
- плавание с сильным началом и концом;
- плавание с оптимальным для избранной дистанции темпом и шагом.

- Инструкторская и судейская практика

Обучающиеся тренировочных групп привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

- Контрольные старты и испытания на суще

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на учебный год по нормативам, приведенным в приложении настоящей программы.

- Восстановительные мероприятия

### **3.2. Методика обучения технике спортивных способов плавания**

Обычно при обучении любого способа плавания применяется целостно-раздельный метод – от целостного представления к изучению по элементам с последующим объединением в целое. Считается, что обучение любому спортивному способу плавания целесообразно начинать с движений ног. Это объясняется относительной простотой движений и тем, что, освоив движения ногами, обучающийся быстро принимает оптимальное, рациональное положение туловища (кроме брасса).

Ученики, имеющие хорошую подвижность в голеностопном суставе и освоившие лежание, скольжение, дыхание, опорный гребок, могут легко и быстро передвигаться за счет движений ног.

Исходя из этого, методика обучения технике каждого из способов плавания будет рассматриваться по следующей схеме:

1) последовательное согласование разучиваемых элементов техники:

- изучение движений ног и дыхания;
- изучение движений рук и дыхания;
- изучение общего согласования движений;
- изучение старта;
- изучение поворота.

2) каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой;
- изучение движений в воде с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Однако надо помнить, что отдельное плавательное движение (элемент техники) выполняется не совсем так, как в плавании с полной координацией, поэтому не следует добиваться высокой степени автоматизации при разучивании его по частям. Необходимо вовремя заметить готовность ученика к выполнению движения в целом, хотя в дальнейшем отказываться от плавания по элементам не следует. Важно, чтобы ученик сразу правильно осваивал технику движений того или иного способа, чтобы в дальнейшем не требовалось коренных изменений в его технике. Для этого обучающий должен четко представлять механизм образования движущих сил от различных движений рук и ног.

Постепенное усложнение упражнений подводит занимающихся к плаванию в полной координации.

### **3.3. Техническая подготовка пловца**

Техника плавания – рациональная система движений пловца, с помощью которой он достигает запланированного результата. Весь многолетний процесс занятий спортивным плаванием можно представить как обучение технике, переходящее в ее совершенствование.

Совершенствование техники может идти двумя путями:

- а) за счет дальнейшего развития рациональной в своей основе системы движений по линии количественных изменений их характеристик;
- б) с частичной реконструкцией двигательного навыка, связанной с существенной перестройкой системы движений.

Первый вариант можно назвать совершенствованием техники (в узком смысле этого слова), второй соответствует понятию коррекции двигательного навыка. Все это составляет техническую подготовку пловца. Она обеспечивает освоение и совершенствование спортсменом правильной техники плавания, старта, поворотов с учетом его индивидуальных особенностей. В основном влияние индивидуальных особенностей на технику плавания проявляется в следующем:

- а) пловцы с хорошей плавучестью занимают более высокое положение у поверхности воды;
- б) чем больше у пловца расстояние между общим центром тяжести (центром массы тела) и центром объема вытесненной им воды, тем в большей степени ноги спортсмена опускаются вниз и тем больше усилий требуется для удержания тела в горизонтальном положении. Про таких пловцов говорят: «У него «тяжелые» ноги»;
- в) спортсмены с длинными руками и ногами плавают в более медленном темпе;
- г) у бассистов в зависимости от того, где больше эффективность движений – рук или ног, проявляется вариант согласования движений с большим или меньшим акцентом на руки.

Совершенствование техники плавания проводится по следующим направлениям:

1) Увеличение тяговых усилий и продвижения вперед. Это достигается в основном при правильных траекториях движений конечностями и развитием силы мышц, участвующих в гребке. Развитие силы тяги обеспечивается упражнениями на тренажерах, при плавании с дополнительным сопротивлением и параллельном контроле за техникой.

2) Уменьшение сопротивления воды телу. Это достигается путем улучшения обтекаемости тела за счет принятия более горизонтального положения, оптимального угла атаки и т.д..

3) Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания – это достигается за счет ритмичного расслабления мышц рук и ног во время вспомогательных движений и своевременным вдохом и выдохом.

4) Формирование глубокого и ритмичного дыхания. Такое дыхание осваивается до автоматизма при многократном проплыvании дистанции.

5) Вариативность техники.

6) Большой арсенал специфических плавательных движений.

7) Плавание в усложненных условиях, с различными скоростями, с разным темпом и ритмом, по элементам, со связками элементов, с установками и т.п.

В процессе технической подготовки применяются методы: словесный, наглядности, упражнения, идеомоторный, последовательного переключения внимания.

Метод использования слова заключается в указаниях тренера относительно недостатков в технике плавания. При этом важно учитывать осознаваемость компонентов техники. Замечания тренера и его указания, как правило, должны касаться одного или двух элементов техники.

Метод наглядности чаще применяется при освоении техники, когда демонстрируется правильное выполнение упражнения. Однако и при совершенствовании техники, когда имеются те или иные ошибки, важно показать их (с помощью фото- или видеокамеры и т.д.) пловцу.

Метод упражнения предусматривает выполнение упражнений, направленных на совершенствование либо отдельных элементов техники, либо способа плавания в целом. При этом применяются упражнения на суше (имитационные, на развитие подвижности в суставах, на развитие силы мышц, участвующих в гребке, и другие) и в воде (плавание при помощи рук или ног, плавание по элементам, в усложненных условиях и т.д.).

Идеомоторный метод – мысленное воспроизведение движений, создает своеобразный эталон двигательного действия. Данный прием рекомендуется выполнять несколько раз перед непосредственным выполнением.

Метод последовательного переключения внимания заключается в том, что пловцу предлагается во время проплыивания дистанции последовательно переключать внимание на отдельные элементы техники с целью правильного их выполнения.

Реализуя эти методы, следует придерживаться следующих методических рекомендаций: сразу осваивать вариант наиболее эффективной техники, чтобы избежать переучивания: сочетать уровень специальной физической подготовленности с выбранным вариантом техники: повышать уровень теоретической подготовки, чтобы обеспечить сознательное, осмыщенное совершенствование техники.

Исправление ошибок проводят так: вначале устраняются основные, затем второстепенные ошибки. Применяются следующие приемы: усугубление ошибки, помочь в воде, применение избирательных упражнений, создание специальных условий, облегчающих лидирование – тренажеры, ориентиры на дне и стенке бассейна – и другие.

### **3.4.Требования техники безопасности в процессе реализации программы.**

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

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистрацию по установленному порядку. На первом занятии необходимо

ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения обучающихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера 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 должен их устраниć, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Методические требования, предъявляемые к проведению игр и развлечений на воде:

- 1) всегда следует помнить о технике безопасности на воде;
- 2)учитывать условия проведения (глубину и температуру воды, состояния дна, наличие оборудования, инвентаря и т.д.), количество участников, их возраст, общую и специальную подготовленность;
- 3) подготовить место для проведения игры и инвентарь;

- 4) решать такие задачи как: развитие физических качеств; закрепление навыка изучаемых упражнений; воспитание чувства коллективизма; повышения интереса к занятиям, эмоциональности;
- 5) объясняя игру, четко рассказать ее содержание и правила, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам;
- 6) в каждой игре должны участвовать все занимающиеся, находящиеся в воде;
- 7) в игру разрешается включать только те упражнения и движения, которые выполняются всей группой;
- 8) если вода в бассейне прохладная, игра должна быть активной и проводиться в быстром темпе;
- 9) во время проведения игр тщательно следить за выполнением правил, строго наказывать за грубость, нетоварищеское поведение, нарушения условий игры и др.;
- 10) игру необходимо остановить, если возникает необходимость сделать замечание кому-либо из играющих;
- 11) после окончания игры обязательно объявить результаты, назвать победителей и проигравших, особо поощрить ребят за взаимную помощь и действия в интересах коллектива;
- 12) во время закончить игру, пока она не надоела занимающимся и они не очень устали.

### **3.5.Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Планированием спортивных результатов в ДЮСШ занимается тренерский состав. Подразумевает составление индивидуального и перспективного плана спортивных результатов, выполнения спортивных разрядов на текущий год, планирование занятого определенного места на соревнованиях, попадание в спортивную сборную команду Республики и России.

При составлении плана рекомендуется учитывать как физическое развитие, технико-тактическое мастерство, уровень подготовки, спортивные результаты отдельно взятого занимающегося достигнутые за предыдущий год обучения, так и работоспособность, устойчивость, морально-волевые качества, состояние здоровья.

Учет спортивных результатов фиксируется тренерами в журналах учета работы групп НП и Т.

### **3.6.Рекомендации по планированию применения восстановительных средств.**

**Пассивный отдых.** Прежде всего это ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдохнуть 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается 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 (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

### **Педагогические средства**

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

### **Психологические средства**

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внущенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

### **Медико-биологические средства**

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью

широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства.

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

Детальные рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Методика применения биологически активных добавок в специализированном питании спортсменов изложена Н.И. Волковым и В.И. Олейниковым [2001], В.И. Дубровским [2002].

**К физическим средствам восстановления относят:**

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обусловливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Примеры сочетания восстановительных процедур с тренировочными занятиями различной направленности приведены в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000].

### **3.7. Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий.**

Проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и страны в целом.

Масштаб проблемы, исходящей от допинга, огромен. Как показывает статистика, большинство проблем, связанных с применением запрещенных в спорте веществ и методов, вызвано отсутствием у спортсменов и их тренеров

элементарных знаний о своих правах и обязанностях, о том, какие препараты запрещены для использования в спорте, о процедурных аспектах допинг-контроля и др.

Чтобы оградить занимающихся от подобных проблем, в ДЮСШ в течение года применяются следующие методы борьбы с допингом:

- административный состав совместно с тренерским на совещаниях, «круглых столах» анализирует, изучает данную проблему;
- проводятся лекции с занимающимися о вреде допинга, об ответственности за применение допинга;

### **3.8.Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практика является частью плана тренировочных занятий. Инструкторско-судейскую практику следует начинать на тренировочном этапе и продолжать на всех последующих этапах многолетней подготовки. Занятия могут проводиться в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы.

Обучающиеся тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

## **4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Таблица № 14**

### **4.1.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки отделения плавания**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 3,8 м – 1 б 3,9-4,8 м – 2 б 4,9-5,8 м – 3 б	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 3,3 м -1 б 3,4-4,3 м - 2 б 4,4-5,3 м – 3 б

	Челночный бег 3 х 10 м не более 10,0 с – 1 б 9,5-9,9 с – 2 б 9,0-9,4 с – 3 б	Челночный бег 3 х 10 м не более 10,5 с – 1 б 10,0-10,4 с – 2 б 9,5-9,9 с – 3 б
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед- назад ширина хвата 80 см – 1 б 70-79 см – 2 б 60-69 см – 3 б	Выкрут прямых рук вперед- назад ширина хвата 80 см – 1 б 70-79 см – 2 б 60-69 см – 3 б
	Наклон вперед, стоя на возвышении + 1 см – 1 б + 2-5 см – 2 б + 6-9 см – 3 б	Наклон вперед, стоя на возвышении + 2 см – 1 б + 3-6 см – 2 б + 7-10 см – 3 б

Примечание:

1. Зачет - по 4 видам. Минимальный проходной балл- 4.

**Таблица № 15**

**4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения  
отделение плавания**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 3,8 м – 1 б 3,9-4,8 м – 2 б 4,9-5,8 м – 3 б	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 3,3 м - 1 б 3,4-4,3 м - 2 б 4,4-5,3 м – 3 б
	Челночный бег 3 х 10 м не более 9,9 с – 1 б 9,4-9,8 с – 2 б 8,9-9,3 с – 3 б	Челночный бег 3 х 10 м не более 10,4 с – 1 б 9,9-10,3 с – 2 б 9,4-9,8 с – 3 б
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед- назад ширина хвата 75 см – 1 б 65-74 см – 2 б 55-64 см – 3 б	Выкрут прямых рук вперед- назад ширина хвата 75 см – 1 б 65-74 см – 2 б 55-64 см – 3 б
	Наклон вперед, стоя на возвышении + 1 см – 1 б + 2-5 см – 2 б + 6-9 см – 3 б	Наклон вперед, стоя на возвышении + 2 см – 1 б + 3-6 см – 2 б

		+ 7-10 см – 3 б
--	--	-----------------

Примечание:

1. Зачет по 4 видам. Минимальный проходной балл – 6.

**Таблица № 16**

**4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения  
отделение плавания**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 3,9 м – 1 б 4,0-4,9 м – 2 б 5,0-5,9 м – 3 б	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 3,4 м - 1 б 3,5-4,4 м - 2 б 4,5-5,4 м – 3 б
	Челночный бег 3 х 10 м не более 9,8 с – 1 б 9,3-9,7 с – 2 б 8,8-9,2 с – 3 б	Челночный бег 3 х 10 м не более 10,3 с – 1 б 9,8-10,2 с – 2 б 9,3-9,7 с – 3 б
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед- назад ширина хвата 70 см – 1 б 60-69 см – 2 б 50-59 см – 3 б	Выкрут прямых рук вперед- назад ширина хвата 70 см – 1 б 60-69 см – 2 б 50-59 см – 3 б
	Наклон вперед, стоя на возвышении + 1 см – 1 б + 2-5 см – 2 б + 6-9 см – 3 б	Наклон вперед, стоя на возвышении + 2 см – 1 б + 3-6 см – 2 б + 7-10 см – 3 б

Примечание:

1. Зачет по 4 видам. Минимальный проходной балл – 6.

**Таблица № 17**

**4.4.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе начальной специализации) первого года обучения отделения плавания**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг: не менее 4,0 м – 1 б 4,1-5,0 м – 2 б 5,1-6,0 м - 3 б	Бросок набивного мяча 1 кг: не менее 3,5 м - 1 б 3,6-4,5 м – 2 б 4,6-5,5 м – 3 б
	Челночный бег 3 х 10 м не более 9,5 с – 1 б 9,0-9,4 с - 2 б 8,5- 8,9 с – 3 б	Челночный бег 3 х 10 м не более 10,0 с – 1 б 9,5-9,9 с – 2 б 9,0-9,4 с – 3 б
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед- назад ширина хвата 60 см – 1 б 50-59 см – 2 б 40-49 см – 3 б	Выкрут прямых рук вперед- назад ширина хвата 60 см – 1 б 50-59 см – 2 б 40-49 см – 3 б
	Наклон вперед, стоя на возвышении + 2 см – 1 б + 3-6 см – 2 б + 7-10 см – 3 б	Наклон вперед, стоя на возвышении + 3 см – 1 б + 4-7 см – 2 б + 8-11 см – 3 б

Примечание:

1. Зачет в группе ТЭ-1 по 4 видам. Минимальный проходной балл – 4.

**Таблица № 18**

**4.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на тренировочный этап (этап начальной специализации) второго года обучения отделение плавания**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 4,5 м – 1 б 4,6-5,5 м – 2 б 5,6-6,5 м - 3 б	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 4,0 м - 1 б 4,1-5,0 м – 2 б 5,1-6,0 м – 3 б
	Челночный бег 3 х 10 м не более 9,4 с – 1 б 8,9-9,3 с - 2 б 8,4- 8,8 с – 3 б	Челночный бег 3 х 10 м не более 9,9 с – 1 б 9,4-9,8 с – 2 б 8,9-9,3 с – 3 б
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата 58 см - 1 б 48-57 см – 2 б 38-47 см – 3 б	Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата 58 см - 1 б 48-57 см – 2 б 38-47 см – 3 б

	Наклон вперед, стоя на возвышении + 2 см – 1 б + 3-6 см – 2 б + 7-10 см – 3 б	Наклон вперед, стоя на возвышении + 3 см – 1 б + 4-7 см – 2 б + 8-11 см – 3 б
Техническое мастерство	Техника стартов, плавания, разворотов	Техника стартов, плавания, разворотов
	Длина скольжения не менее 7,5 м – 1 б 7,6-8,5 м – 2 б 8,6-9,5 м – 3 б	Длина скольжения не менее 6,5 м – 1 б 6,6-7,5 м – 2 б 7,6-8,5 м – 3 б
	200 м к/п не более 4.20 мин – 1 б 3.50-4.19 мин – 2 б 3.20-3.49 мин – 3 б	200 м к/п не более 5.00 мин - 1 б 4.30-4.59 мин – 2 б 4.00-4.29 мин – 3 б
Спортивный разряд	800 м, кролем на груди не более 14.30 мин – 1 б 14.00-14.29 мин – 2 б 13.30-13.59 мин – 3 б	800 м, кролем на груди не более 16.20 мин - 1 б 15.50-16.19 мин – 2 б 15.20-15.49 мин – 3 б
<b>II юношеский спортивный разряд</b>		

Примечание:

1. Зачет по 8 видам. Минимальный проходной балл – 12.
2. Обязательное выполнение разрядных требований.

**Таблица № 19**

**4.6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на тренировочный этап (этап углубленной специализации) третьего года обучения отделение плавания**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 5,0 м – 1 б 5,1-6,0 м – 2 б 6,1-7,0 м – 3 б	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 4,5 м - 1 б 4,6-5,5 м – 2 б 5,6-6,5 м – 3 б
	Челночный бег 3 х 10 м не более 9,3 с – 1 б 8,8-9,2 с - 2 б 8,3-8,7 с – 3 б	Челночный бег 3 х 10 м не более 9,8 с – 1 б 9,3-9,7 с – 2 б 8,8-9,2 с – 3 б
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата 55 см - 1 б 45-54 см - 2 б	Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата 55 см - 1 б 45-54 см - 2 б

	35-44 см – 3 б	35-44 см – 3 б
	Наклон вперед, стоя на возвышении + 3 см – 1 б + 4-7 см – 2 б + 8-11 см – 3 б	Наклон вперед, стоя на возвышении + 4 см – 1 б + 5-8 см – 2 б + 9-12 см – 3 б
Техническое мастерство	Техника стартов, плавания, разворотов	Техника стартов, плавания, разворотов
	Длина скольжения не менее 8 м – 1 б 8,1-9,0 м – 2 б 9,1-10,0 м – 3 б	Длина скольжения не менее 7 м – 1 б 7,1-8,0 м – 2 б 8,1-9,0 м – 3 б
	200 м к/п не более 4.00 мин – 1 б 3.30-3.59 мин – 2 б 3.00-3.29 мин – 3 б	200 м к/п не более 4.40 мин - 1 б 4.10-4.39 мин – 2 б 3.40-4.09 мин – 3 б
Спортивный разряд	800 м, кролем на груди не более 14.10 мин – 1 б 13.40-14.09 мин – 2 б 13.10-13.39 мин – 3 б	800 м, кролем на груди не более 16.00 мин - 1 б 15.30-15.59 мин – 2 б 15.00-15.29 мин – 3 б
<b>I юношеский спортивный разряд</b>		

Примечание:

1. Зачет по 8 видам. Минимальный проходной балл – 12.
2. Обязательное выполнение разрядных требований.

**Таблица № 20**

**4.7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на тренировочный этап (этап углубленной специализации) четвертого года обучения отделение плавания**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 5,5 м – 1 б 5,6-6,5 м – 2 б 6,6-7,5 м – 3 б	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 5,0 м - 1 б 5,1-6,0 м – 2 б 6,1-7,0 м – 3 б

	Челночный бег 3 х 10 м не более 9,0 с – 1 б 8,5-8,9 с - 2 б 8,0-8,4 с – 3 б	Челночный бег 3 х 10 м не более 9,5 с – 1 б 9,0-9,4 с – 2 б 8,5-8,9 с – 3 б
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата 53 см - 1 б 43-52 см - 2 б 33-42 см – 3 б	Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата 53 см - 1 б 43-52 см - 2 б 33-42 см – 3 б
	Наклон вперед, стоя на возвышении + 3 см – 1 б + 4-7 см – 2 б + 8-11 см – 3 б	Наклон вперед, стоя на возвышении + 4 см – 1 б + 5-8 см – 2 б + 9-12 см – 3 б
Спортивный разряд	Техника стартов, плавания, разворотов	Техника стартов, плавания, разворотов
	Длина скольжения не менее 9 м – 1 б 9,1-10,0 м – 2 б 10,1-11,0 м - 3 б	Длина скольжения не менее 8 м – 1 б 8,1-9,0 м – 2 б 9,1-10,0 м – 3 б
	200 м к/п не более 3.40 мин – 1 б 3.10-3.39 мин – 2 б 2.40-3.09 мин - 3 б	200 м к/п не более 4.20 мин - 1 б 3.50-4.19 мин – 2 б 3.20-3.49 мин – 3 б
	800 м, кролем на груди не более 13.30 мин – 1 б 12.30-12.59 мин – 2 б 12.00-12.29 мин – 3 б	800 м, кролем на груди не более 15.20 мин - 1 б 14.50-15.19 мин – 2 б 14.20-14.49 мин – 3 б
	<b>III спортивный разряд</b>	

Примечание:

1. Зачет по 8 видам. Минимальный проходной балл – 12.
2. Обязательное выполнение разрядных требований.

**Таблица № 21**

**4.8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для перевода на тренировочный этап (этап углубленной специализации)  
пятого года обучения отделение плавания**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 6,0 м – 1 б 6,1-7,0 м – 2 б 7,1-8,0 м - 3 б	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 5,5 м - 1 б 5,6-6,5 м – 2 б 6,6-7,5 м – 3 б

	Челночный бег 3 х 10 м не более 8,9 с – 1 б 8,4-8,8 с - 2 б 7,9-8,3 с – 3 б	Челночный бег 3 х 10 м не более 9,4 с – 1 б 8,9-9,3 с – 2 б 8,4-8,8 с – 3 б
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата 50 см - 1 б 40-59 см - 2 б 30-39 см – 3 б	Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата 50 см - 1 б 40-59 см - 2 б 30-39 см – 3 б
	Наклон вперед, стоя на возвышении + 4 см – 1 б + 5-8 см – 2 б + 9-12 см – 3 б	Наклон вперед, стоя на возвышении + 5 см – 1 б + 6-9 см – 2 б + 10-13 см – 3 б
Спортивный разряд	Техника стартов, плавания, разворотов	Техника стартов, плавания, разворотов
	Длина скольжения не менее 10 м – 1 б 10,1-11,0 м – 2 б 11,1-12,0 м - 3 б	Длина скольжения не менее 9 м – 1 б 9,1-10,0 м – 2 б 10,1-11,0 м – 3 б
	200 м к/п не более 3.20 мин – 1 б 2.50-3.19 мин – 2 б 2.20-2.49 мин - 3 б	200 м к/п не более 4.00 мин - 1 б 3.30-3.59 мин – 2 б 3.00-3.29 мин – 3 б
	800 м, кролем на груди не более 13.00 мин – 1 б 12.30-12.59 мин – 2 б 12.00-12.29 мин – 3 б	800 м, кролем на груди не более 14.50 мин - 1 б 14.20-14.49 мин – 2 б 13.50-14.19 мин – 3 б
	<b>II спортивный разряд</b>	

Примечание:

1. Зачет по 8 видам. Минимальный проходной балл – 12.
2. Обязательное выполнение разрядных требований.

#### **4.9. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация занимающихся.

На основании ее результатов и с учетом выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине) осуществляется перевод обучающихся на следующий этап подготовки.

Промежуточная аттестация проводится в форме приёмных и ежегодных контрольно-переводных нормативов в начале (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (апрель-май).

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется ДЮСШ самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора ДЮСШ и на основании решения педагогического совета при персональным разрешении врача.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются: выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Основными свойствами, характеризующими систему подготовки спортсменов являются: эффективность, надежность, оптимальная достаточность, вариативность, индивидуальность стиля деятельности, эмоциональная насыщенность

По окончании обучения по Программе обучающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора ДЮСШ.

#### **4.10. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

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

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### **4.11. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ**

Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям спортсменов. В ДЮСШ тренерами осуществляются следующие виды педагогического контроля: этапный и текущий.

Этапный контроль проводится 2 раза в год, представляет собой сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Проводится в начале и конце учебного года.

Его результаты позволяют определить: изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся, оценить соответствие результатов нормативных требований и уровень индивидуального биологического развития, разработать комплекс мероприятий для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль определяет степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок.

Медицинский контроль.

Все поступающие в ДЮСШ спортсмены представляют справку от врача Республиканского диспансера (поликлиники) о допуске к занятиям.

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

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом

спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

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

#### Биохимический контроль.

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

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

#### Задачи, виды и организация биохимического контроля.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль за функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др. В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов.

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

1. Текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. Этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. Углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

- 1.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
- 2.Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 3.Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
- 4.Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадемпресс, 2001. – 80с.
- 5.Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 6.Готовцев П.И., Дубровский В.и. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
- 7.Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд.,перераб. И доп. – Минск: Высшая школа, 1980.
- 8.Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – М.: Шаг, 1993.
- 9.Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. – М.: Владос, 2002.
- 10.Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоров,я, 1990.
- 11.Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайщеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суще и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 12.Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

- 13.Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
- 14.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/ Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. – М.: 1995.
- 15.Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
- 16.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель. 2003.
- 17.Плавание. 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.Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.59
- 21.Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.
- 22.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
- 23.Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР) М.: Советский спорт, 1987.
- 24.Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).
- 25.Система подготовки спортивного резерва/ Под ред. В.Г. Никитушкина, М., 1993.
- 26.Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
- 27.Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. – Киев. Олимпийская литература, 1997.
- 28.Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских-спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006- 216с.

### **Интернет-ресурсы:**

- 1.Всероссийская федерация плавания – [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru)
- 2.Портал о спортивном плавании – [swimming.ru](http://swimming.ru)
- 3.Все о плавании – [forum.swimming.ru](http://forum.swimming.ru)
- 4.Пловцы и их биография – [i-swimmer.ru](http://i-swimmer.ru)
- 5.Сайт о плавании – [plavaem.info](http://plavaem.info)
- 6.Спортивное плавание, протоколы соревнований – [www.sportvisor.ru](http://www.sportvisor.ru)