

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие. техника безопасности при занятиях спортом	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. ТБ при занятиях плаванием
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по вилу спорта

	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной

				соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

4.2.2. Примерный учебно-тематический план для этапа начальной подготовки

№ п / п	Программный материал	Количество часов по этапам обучения		Форма аттестаци и/ контроля
		НП -1	НП-2	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, бег, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	146	156	сдача КПН (ОФП)
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты, реакции на стартовый сигнал. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика). Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.	52	75	Сдача КПН (СФП)
3.	Спортивные соревнования. Участие в школьных, городских и республиканских спортивных мероприятиях.	-	6	Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов

4.	<p>Техническая подготовка. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в них: имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники. Упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.</p>	47	56	сдача КПН (СФП)
5.	<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. <i>Тактическая подготовка:</i> упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью); упражнения для развития активной или пассивной тактики. <i>Теоретическая подготовка:</i> - История возникновения вида спорта и его развитие; техника безопасности при занятиях спортом; - Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека; - Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом; - Закаливание организма; - Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом; - Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта; - Теоретические основы судейства. Правила вида спорта плавание; - Режим дня и питание обучающихся; - Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта плавание. <i>Психологическая подготовка.</i> Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.</p>	10	13	Теоретическая подготовка зачет/незачет
6.	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Кислородные коктейли - витаминно- питательные напитки с растворенным в них кислородом.</p>	5	6	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям) . КПН.

4.3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

4.3.1. Программный материал для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

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

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

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

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

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

В конце специально-подготовительного этапа большее внимание уделяется развитию скоростных способностей, совершенствованию темповых вариантов техники плавания, выполнению стартов и поворотов с проплыванием коротких отрезков дистанции в соревновательном темпе. В последующие недели и дни предсоревновательной подготовки доля спринтерского плавания заметно снижается. Продолжается совершенствование техники выполнения стартов, поворотов, смены этапов в эстафетах. Уточняется тактика прохождения соревновательных дистанций. В занятиях на суше повторяются контрольные комплексы упражнений по разносторонней физической подготовке. Проводятся беседы о конкретных задачах, которые необходимо выполнить команде в целом и каждому пловцу в отдельности на предстоящих соревнованиях.

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

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

4.3.2. Практическая подготовка

Направленность тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах должна обеспечить:

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

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

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

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

— Развитие подвижности в суставах с акцентом на активную гибкость.

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

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

Основной формой занятий является — круговая тренировка.

В таблице 20 приведено примерное соотношение средств для учебно-тренировочных групп.

Таблица № 20

Примерное соотношение средств общей, специальной физической и технической подготовки в учебно-тренировочных группах (%)

Средства	Т - 1 года обучения	Т - 2 года обучения	Т - 3 года обучения	Т - свыше 3-х лет обучения
ОФП	43	43	43	32
СФП	26	26	26	30
ТП	18	18	18	20

4.3.3. Особенности физической подготовки на суше.

Общая физическая подготовка (ОФП) на суше решает задачи укрепления здоровья, закаливания, всестороннего физического развития и овладения прикладными навыками. Спортсмены учатся владеть своими мышцами, проявлять оптимальные условия в широком диапазоне движений в единстве с ловкостью, быстротой, гибкостью, выносливостью. Основными средствами ОФП являются: подвижные игры на местности; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами весом 1-3 кг, гимнастическими палками, резиновыми шнурами и др.); упражнения на гимнастической стенке; прикладные упражнения (беговые упражнения, прыжки и метания, лазание по канату, гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий и др.); упражнения легкой атлетики, лыжного спорта; спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) решает задачи укрепления основных звеньев двигательного аппарата, которые испытывают наибольшие нагрузки при выполнении тренировочных упражнений в воде, развития силы и силовой выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании, развития гибкости, необходимой для плавания спортивными способами. Упражнения СФП на суше по своей форме и структуре должны приближаться к движениям пловца в воде.

Основными средствами специальной физической подготовки являются: упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики пловца, в том числе упражнения с отягощениями и сопротивлениями (преодоление сопротивления резинового амортизатора, снарядов блочной конструкции и т. д.); упражнения со специальными приспособлениями, позволяющими имитировать на суше рабочие движения пловца в воде (блоки с сопротивлением шнура трению, лежаки для упражнений с блоками и амортизаторами и т. п.); упражнения для развития подвижности плечевых суставов, голеностопных, коленных и тазобедренных. В занятиях с пловцами последнего года подготовки в учебно-тренировочной группе в ознакомительном плане используются упражнения на специальных силовых тренажерах, позволяющих максимально приблизить движения на суше к плавательным.

Ниже приведен примерный перечень упражнений, применяемых на всех этапах подготовки пловцов.

Прикладные упражнения

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

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием бедра на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный, бег высоко поднимая бедра или забрасывая голени назад. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмические ходьба и бег (с подсчетом преподавателя, с коллективным подсчетом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т. д.). Простейшие танцевальные шаги.

Элементы спортивной ходьбы, ходьба выпадами, на четвереньках, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Освоение удлиненного выдоха при беге и ходьбе.

Для учебно-тренировочных групп 3-го и свыше годов подготовки: бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности; повторное пробегание коротких отрезков; бег в умеренном темпе в чередовании с ходьбой; «марш-броски».

Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места, с разбега, прыжки через простые препятствия.

Броски и ловля набивных мячей (весом 1, 2 и 3 кг), передача мяча друг другу, в кругу, парах, тройках; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища; броски одной рукой от плеча; сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча; то же в прыжке или после поворота на 180-360°.

Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей, малых и больших камней в цель ина дальность.

Другие прикладные упражнения. Лазание в смешанном и простом висе с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища влево и вправо.
5. Лежа на груди, руки вверх: встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.пола.
6. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками
7. Сед углом, ноги врозь, руки вперед: одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
8. Сед углом, руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
9. Стоя на коленях: повороты туловища налево и направо.
10. Сидя на пятках и держась руками за стопы: прогнуться, выдвинув тазобедренный сустав вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
11. Упор сидя на пятках с наклоном вперед: выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
12. Из положения полуприседа руки впереди: выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
13. Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол: прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
14. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
15. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

Упражнения с партнером

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу): медленно наклоняться назад.
3. Лежа на груди, руки за голову (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
4. Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и

рук. Стоя ноги врозь, руки за головой, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.

5. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.

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

7. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.

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

9. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.

10. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося за голень («тачка»).

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

Упражнения в упорах и висах

1. Упор лежа: сгибание и разгибание туловища.

2. Упор лежа: сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки; ногу опустить в исходное положение.

3. Упор лежа: толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).

4. Упор лежа боком на одной руке: толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

5. Упор лежа сзади, ноги на скамейке: прогнуться, поднимая тазобедренный сустав как можно выше.

6. Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе: выгибаясь в сторону, поднять тазобедренный сустав возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа боком на другой руке.

7. Упор лежа о гимнастическую скамейку: сгибание и разгибание рук.

8. Упор лежа сзади о гимнастическую скамейку: сгибание и разгибание рук.

9. Упор лежа, ноги на скамейке: сгибание и разгибание рук.

10. Упор лежа: передвижение на руках по кругу.

11. Вис лежа: сгибание и разгибание рук.

12. Упор на параллельных брусьях: сгибание и разгибание рук.

13. Вис на перекладине: сгибание и разгибание рук.

Упражнения с набивными мячами

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

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

3. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.

4. Стоя, мяч в руках внизу: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

5. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди.
6. Стать лицом друг к другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски (и ловля) мяча прямыми руками из-за головы.
7. То же, но из положения сидя на полу.
8. Стоя ноги врозь боком друг к другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.
9. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.
10. Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч первому.

Упражнения для развития силы ног

1. Приседания на двух ногах, на одной ноге, на носках, на полной ступне, резко подавая тазобедренный сустав вперед — в момент подъема «волны», удержать партнера за руки.
2. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту двумя ногами вместе, со скакалкой, втроем, впятером, на носках, через гимнастическую скамейку, вверх по ступенькам, на одной ноге или на двух ногах и т. д.
3. Ходьба в приседе, в полуприседе, с высоким подниманием бедра, на носках, пятках, в выпадах и т. д.

Упражнения на расслабление

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

Акробатические упражнения

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

Специальная физическая подготовка на суше

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

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

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

движения плечевого пояса и т. п.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8x50 м на ногах брасом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брасом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1-м году обучения) до 40-60 мин (на 3-ем году и выше).

Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей

При выполнении старта:

1. Скорость реакции:

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

2. Время подготовительных движений:

- из о.с. быстрое приседание с последующим выпрыгиванием вверх;
- из стартовой позы пловца выполнить прыжок вверх с хлопком ладонями перед грудью и за спиной;

— в прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и бросить его обратно.

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

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

Упражнения для развития гибкости

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

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

4.3.4. Особенности плавательной подготовки

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

Развитие выносливости у спринтеров и стайеров имеет свои особенности. При подготовке стайера основное место занимает работа большой и умеренной интенсивности, а при подготовке спринтеров — повышенный объем скоростно-силовых упражнений (таблица 21).

Если подготовка юных пловцов проводится без учета будущей специализации — это приводит к необратимой смене в структуре мышечной ткани, предрасположенной к спринтерской работе пловца, что устанавливает непреодолимый барьер в плавании на коротких дистанциях. Эти пловцы быстро теряют свою индивидуальность и становятся посредственными спортсменами, которые приблизительно одинаково выступают на различных дистанциях

*Рекомендуемые параметры тренировочной работы в воде
для учебно-тренировочных групп (км)*

Зона интенсивности	Возраст, лет		
	10-11	12-13	14-15
V	3-5	6-13	16-34
IV	5-10	17-24	54-97
III	17-42	45-125	180-320
I-II	320-470	550-880	930-1260
Общий объем	345-527	618-1042	1180-1711
Примечание: конкретная величина нагрузки зависит от пола и индивидуальной склонности пловца (спринтер-стайер)			

Способность к успешному совершенствованию в спринте утрачивается, а высоких результатов на средние и длинные дистанции природный спринтер никогда не достигает. Это обусловлено генетически и не может быть компенсировано никакими тренировками.

В подготовке пловцов, склонных к стайерской специализации, основное место занимает дистанционно-равномерный метод, что предусматривает проплавание длинных дистанций (400-1000 м и больше) в равномерном темпе. В подготовке пловцов склонных к спринту большое место занимает переменнo-дистанционный метод, который предусматривает чередование отрезков, которые проплавают с высокой и невысокой скоростью при преодолении средних и длинных дистанций (200-800 м).

При проплывании юными пловцами длинных отрезков важно, чтобы ЧСС не выходила за пределы 145-175 уд/мин. Перенапряжение приводит к дискоординации деятельности систем и органов, которые обеспечивают потребление и утилизацию кислорода.

Интервальный метод, который предусматривает проплавание серийных отрезков или дистанций (50-200 м) с умеренной и большой интенсивностью с регламентированными паузами отдыха (10-30 с), необходимо использовать очень осторожно.

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

выборе правильного положения туловища, головы и т. д.

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

В таблице 22 приведены зоны плавательных нагрузок. В основу их классификации положен характер физиологических сдвигов в организме, которые происходят под воздействием упражнений плавательной подготовки.

Таблица № 22

Зоны плавательных нагрузок

Аэробная	Аэробно-анаэробная	Анаэробно-аэробная	Гликолитическая	Алактатная
I	II	III	IV	V
Интенсивность плавания (% от макс.)				
до 75	76-80	80-85	85-95	95-100
Продолжительность выполнения однократного упражнения				
10-60 мин	4-10 мин	2-4 мин	30 с-2 мин	до 30 с
Основные тренировочные дистанции и отрезки				
1000-6000 м	100-800 м	100-400 м	25-100 м	10-25 м
Частота сердечных сокращений (уд/мин)				
120-130	130-160	165-180	180 и выше	не учитывается
Содержание лактата в крови (ммоль/л)				
1-2	3-4	4-8	8 и выше	не учитывается
Основные методы тренировки				
равномерно-дистанционный	равномерно-дистанционные, интервальный	интервальный	повторный, интервальный	повторный, контрольно-соревновательный

Зона нагрузок I-II направлена на воспитание базовой (общей) выносливости и повышение функциональной экономизации, представляет собой основной вид тренировочной работы в подготовке юных пловцов. Подобные нагрузки — полностью обеспечиваются за счет аэробных

процессов энергообеспечения и в наибольшей мере соответствуют возрастным особенностям детей и подростков.

Таблица № 23

Примерное распределение парциальных объемов плавательных нагрузок в учебно-тренировочных группах

Группа	Общий объем	Объем плавания по зонам интенсивности, %				
		I	II	III	IV	V
Учебно-тренировочная группа 1 года обучения	100	60	30	7	1,7	1,3
Учебно-тренировочная группа 2 года обучения	100	50	36,7	10	1,8	1,5
Учебно-тренировочная группа 3 года обучения	100	41	38	17	2,4	1,6
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения	100	37	40	18,4	2,9	1,7

Объем нагрузок зон III-V ограничен. Работа в этих зонах обеспечивается за счет аэробно-анаэробных или преимущественно анаэробных механизмов энергообеспечения, что предъявляет повышенные требования ко всем системам юного организма. К упражнениям наиболее «острого» воздействия относятся упражнения зоны нагрузок IV и V (плавание в гликолитическом и алактатном режимах). Доля подобных нагрузок не должна превышать 1,5-2 % от общего объема упражнений плавательной подготовки даже на последнем году обучения.

Для пловцов среднего и старшего возраста может применяться семизонная классификация тренировочных нагрузок. В этом случае IV зона (гликолитическая) подразделяется на две:

IVa — тренировка в повторном режиме. Содержание лактата в крови — 9-20 ммоль/л, ЧСС — свыше 180 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 50-150 м.

IVб — работа в режиме быстрой интервальной тренировки. Содержание лактата в крови — 2-4 ммоль/л, ЧСС — свыше 180 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 50-200 м.

I зона (аэробная) подразделяется также на две:

Ia — дистанционная тренировка в режиме ПАНО. Содержание лактата в крови — 8-12 ммоль/л, ЧСС — 140-150 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 1000-1500 м, выполняемы серийно или непрерывное плавание в течение 30 мин, или контрольные старты на дистанциях 2000, 3000, 5000 м.

Iб — марафонская тренировка. Содержание лактата в крови до 2,0 ммоль/л, ЧСС — 120-140 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 1500-2000 м, выполняемы серийно или непрерывное плавание на дистанциях 5000-10000 м.

Для получения опыта соревновательных выступлений и контроля за специальной подготовленностью пловцам необходимо стартовать как на тренировках так и на соревнованиях. На этом этапе упор необходимо сделать на средние и длинные дистанции и дистанции комплексного плавания. Минимальное количество стартов в году приведено в таблице 24.

Минимальное количество стартов в условиях тренировки и соревнований

Тренировочный этап	Т - 1 года обучения	Т - 2 года обучения	Т - 3 года обучения	Т свыше 3-х лет обучения
Количество стартов	16	20	24	28

Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей

1. Стартовый прыжок с первыми плавательными движениями (10-12 м) с акцентом на быстроту выполнения подготовительных движений и выталкивания.
2. Стартовый прыжок с акцентом на максимальное усилие отталкивания.
3. Скорость скольжения, эффективность перехода от скольжения до циклической работы:
 - старты с разбега, с вышки, с трамплина;
 - стартовый прыжок с первыми плавательными движениями с акцентом на быстрое скольжение.
4. Совершенствование скоростных способностей при выполнении поворота:
 - различные варианты кувырков (вращений) по сигналу;
 - из положения «поплавок» — быстрое выполнение кувырка (вращения) в группировке;
 - лежа на спине, касаясь рукой поворотного щита — быстрое выполнение кувырка (вращения) с отталкиванием;
 - плавание с максимальной скоростью на поворотный щит с акцентом на скорость кувырка (вращения);
 - выполнение поворотов с акцентом на силу отталкивания.
5. Совершенствование скоростных способностей при дистанционном плавании:
 - различные упражнения, направленные на развитие максимальной и взрывной силы; преодоление коротких отрезков и дистанций (10-15 м) с максимальной скоростью.

Упражнения, способствующие развитию силовых способностей

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

Упражнения, способствующие развитию выносливости

1. Проплавание различных отрезков и дистанций, в том числе с помощью одних рук и ног, с отягощением и без них до наступления явного утомления.
2. Алактатных анаэробных возможностей — длина отрезков 10-15 м, интенсивность 100%.
3. Одновременно-алактатных и лактатных анаэробных возможностей — длина отрезков 25-100 м, интенсивность 90-95 %.
4. Анаэробных возможностей — длина отрезков 25-100 м, интенсивность 85-95 %.
5. Одновременно анаэробных и аэробных возможностей — длина дистанций 100-400 м, интенсивность 80-85 %.
6. Аэробных возможностей — интервальное проплавание отрезков 100-800 м, интервал 15-45-90 с.
7. Дистанционное плавание 1000-6000 м с постоянной или переменной скоростью.

Упражнения, способствующие развитию специализированных восприятий

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

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

2. Чувства темпа — проплывание отрезков и дистанций в равномерном темпе, в переменном темпе, с увеличением темпа.

Упражнения, направленные на совершенствование техники плавания

Кроль на груди:

- плавание с полной координацией движений 2-х, 4-х, и 6-тиударным кролем;
- плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавки и без него);
- плавание с задержкой дыхания (10-15 м);
- плавание с задержкой дыхания (15-40 м);
- плавание с дыханием в обе стороны (вдох на каждый третий или пятый гребок);
- плавание с помощью движений одними ногами с разными исходными положениями рук (вытянуты вперед, одна впереди другая вдоль туловища, обе вдоль туловища);
- плавание с помощью движений ног и одной рукой кролем, другая — вдоль туловища, вдох в сторону прижатой к туловищу руки;
- то же, но голова для вдоха поворачивается в сторону руки, которая выполняет гребок;
- то же, но с двухсторонним дыханием через 3, 5 и 7 гребков;
- плавание с изменением — 3 гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка;
- плавание с помощью ног дельфином и рук кролем;
- плавание с помощью ног кролем и рук дельфином;
- плавание с высоко поднятой головой;
- плавание с акцентом на длину «шага».

Кроль на спине:

- плавание на спине с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед;
- то же, но одна рука вытянута вперед, а другая — вдоль туловища;
- плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавки ногами и без него);
- плавание с помощью движений ног и одной руки, вторая прижата к туловищу;
- плавание со сменой — 3 гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка правая перехватывает движение и в свою очередь, выполняет 3 гребка;
- то же, но во время гребка одной рукой вторая находится вытянутой вперед;
- плавание с помощью одновременных гребков обеими руками или движениями ногами кролем, брассом или баттерфляем;
- плавание с разными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой — выдох, во время выхода левой — вдох); один вдох и выдох на два новых цикла движений рук и т. д.;
- плавание с акцентом на длину «шага».

Баттерфляй:

- плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавки ногами и без него);
- плавание с помощью движений одними ногами (на груди, на спине, на боку) с разными исходными положениями рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, вторая — вдоль туловища; обе — вдоль туловища);

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

— то же, но рука прижата к туловищу;

— плавание с помощью ног дельфином и рук кролем;

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

— плавание с дыханием через 2-3 цикла;

— плавание с помощью ног кролем и рук дельфином;

— плавание с акцентом на длину «шага».

Брасс:

— плавание с полной координацией движений;

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

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

— плавание с помощью движений руками брассом и ногами кролем;

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

— плавание, согласуя два гребка руками с одним движением ногами;

— плавание, согласуя два движения ногами с одним движением руками;

— плавание с акцентом на наименьшее количество гребковых движений руками в полной координации или с помощью одних рук;

— плавание с помощью одних ног, руки прижаты к туловищу;

— то же, но с касанием пятками ладоней;

— то же, но удерживая поплавок бедрами;

— плавание с помощью движений левой руки и левой ноги;

— плавание с помощью движений правой руки и правой ноги;

— плавание с помощью движений правой руки и левой ноги;

— плавание с помощью движений левой руки и правой ноги;

— упражнение: гребок правой рукой, движение левой ногой + гребок правой рукой + движение правой ногой + гребок правой рукой + движение двумя ногами + то же, но в согласовании с гребком левой рукой.

4.3.5. Примерный учебно-тематический план для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Таблица № 25

№ п/п	Программный материал	Количество часов по этапам обучения					Форма аттестации/контроля
		Т - 1	Т - 2	Т - 3	Т - 4	Т - 5	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, бег, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	268	290	313	266	300	сдача КПН (ОФП)
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения Для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести, подвижности в плечевых суставах, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно- анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавания в лопатках и с тормозами. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.	162	175	189	250	280	Сдача КПН (СФП)
3.	Спортивные соревнования. Участие в школьных, городских и республиканских спортивных мероприятиях.	25	27	29	83	94	Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов

4.	<p>Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика). Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.</p>	112	122	131	166	187	сдача КПН (СФП)
5.	<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. <i>Тактическая подготовка:</i> упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период. Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого). <i>Теоретическая подготовка:</i> - Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств, техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - История возникновения олимпийского движения; - Режим дня и питание обучающихся; - Физиологические основы физической культуры; - Учет соревновательной деятельности,</p>	31	34	36	33	37	Теоретическая подготовка зачет/незачет

	<p>самоанализ обучающегося;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта; - Психологическая подготовка; - Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта; - Правила вида спорта <p><i>Психологическая подготовка.</i></p> <p>Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление посленагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.</p>						
6.	<p>Инструкторская и судейская практика.</p> <p>Самостоятельное проведение разминок в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.</p>	13	14	15	17	19	Присвоение судейских категорий «юный судья» и «судья по спорту».
7.	<p>Медицинские, медико биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.</p> <p>Прохождение углубленного Медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия.</p>	13	14	15	17	19	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. КПН.

4.4. *Этап совершенствования спортивного мастерства.* *Планирование годовичного макроцикла.*

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

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

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

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

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

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

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

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

- суммарный объем тренировочной нагрузки увеличивается из года в год.
- увеличивается количество тренировочных занятий с большими нагрузками.
- увеличивается доля упражнений выполняемых в жестких режимах.
- начинают применяться дополнительные средства, ускоряющие процессы восстановления после напряженных нагрузок.
- тренировочный процесс на данном этапе должен обеспечить предпосылки для максимальной реализации индивидуальных возможностей пловца на следующем этапе многолетней подготовки.
- на этом этапе создается прочный фундамент специальной подготовленности и формируется устойчивая мотивация к выполнению больших тренировочных нагрузок и достижению рекордных для спортсмена результатов.
- повышение функциональных возможностей организма пловцов происходит за счет средств в меньшей степени приближенных по характеру к соревновательной деятельности.

— подготовка должна дифференцироваться в зависимости от пола спортсмена и его предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям.

— планирование тренировочного процесса начинает принимать все более индивидуальный характер.

— на этом этапе происходит быстрый прирост объемов тренировочной работы на уровне МПК.

— общий объем плавания к окончанию этапа составляет 80-85 % от объема на следующем этапе

— к окончанию этапа значительно увеличивается доля тренировочной работы в гликолитическом режиме.

— данный возраст является оптимальным для развития максимальной силы.

— в начале этапа проводится целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (силовой выносливости и скоростно-силовых качеств).

— Малоинтенсивные нагрузки (I зона интенсивности) составляют 16-21 %, и их доля из года в год может уменьшаться.

4.4.1. Особенности физической подготовки на суше

Общая физическая подготовка на суше является неотъемлемой частью процесса тренировки и занимает в ней особо важное место. Ее используют как средство оздоровления, повышение эмоциональности занятий, активного отдыха, увеличения нагрузки и, главное, как наиболее эффективное средство всестороннего развития юного спортсмена. Форма занятий по ОФП групповая и по возможности на открытом воздухе. Из общего времени занятий на суше на ОФП отводится 50 %.

Для достижения высоких результатов в плавании существенное значение имеют способности спортсмена проявлять высокий уровень силы, силовой выносливости, гибкости.

При развитии максимальной силы следует применять отягощения в пределах 85-90 % от максимально доступного; темп движений средний (1,5-2,5 с на каждое движение); количество повторений от 2-х до 4-х в одном подходе; паузы отдыха от 30 с до 3 мин.

При развитии «взрывной» силы величина сопротивления составляет 30-50 % от максимума; темп движений предельный; количество повторений в подходе 4-6; паузы отдыха от 1 до 3 мин. Работа, направленная на развитие «взрывной» силы, не должна превышать 15-20 мин.

При развитии силовой выносливости величина сопротивления составляет 50-70 % от максимальной; темп выполнения движений соответствует соревновательному; количество повторений в подходе от 20 до 150; продолжительность отдыха устанавливается по данным частоты сердечных сокращений (до 110-120 уд/мин); количество повторений в занятии от 10 до 30.

При развитии гибкости желательно применять невысокий темп движений; величина отягощения – 50 % от максимума; продолжительность отдыха между упражнениями от 10 с до 3 мин.

Ходьба и бег «змейкой», «зигзагами», «спиралью».

Повторение строевых упражнений, пройденных в группе начального обучения.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба с наклоненным вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный; бег высоко поднимая колени или забрасывая голени назад. Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов, с изменением направления. Сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах. Ритмические ходьба и бег (с подсчетом преподавателя, с коллективным подсчетом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т. д.).

Равномерный бег в умеренном темпе. Бег в чередовании с ходьбой.

Прыжки в длину и высоту с места, с разбега. Прыжки через простые препятствия.

Броски и ловля баскетбольного или набивного мяча весом 1 и 2 кг: передача мяча друг другу в шеренге, колонне, по кругу: броски друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от правого или левого плеча; броски одной рукой от плеча, сбоку через голову. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.

Упражнения для рук и плечевого пояса

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (стойка ноги врозь, наклон вперед, прогнувшись и т. д.) сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения прямыми и согнутыми руками одновременно, поочередно и переменнo, напряженно и расслабленно, в разных направлениях и плоскостях; поднимание и опускание плечевого пояса, круговые движения плечевым поясом; те же движения, но выполняемые пружинисто, с постепенно увеличивающейся амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа у стены, на гимнастической скамейке, на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади на скамейке; подтягивание в висе лежа — хватом сверху и снизу — на низкой перекладине, параллельных брусьях; сгибание и разгибание, отведение и приведение рук, поднимание и опускание плечевого пояса, — преодолевая сопротивление партнера; подтягивание на высокой перекладине (для мальчиков); лазание по канату с помощью ног.

Упражнения для туловища и шеи

Упражнения для туловища и шеи: стоя или сидя с различным исходным положением рук — наклоны головы вперед, назад, повороты в сторону, круговые движения головой; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем и тазом; те же движения в сочетании с разнообразными движениями руками; пружинистые покачивания туловищем вниз, стоя в наклоне прогнувшись, с опорой о стену или плечи партнера; из положения лежа на спине переход в сед с различными исходными положениями рук, с дополнительными наклонами вперед; из того же положения: поднимание прямых ног вверх до вертикального положения и опускания их в сторону или за голову, касаясь носками пола; или выполняя ногами движения в форме кругов и «восьмерок»; из положения лежа на животе поднимание и опускание туловища с различными исходными положениями рук, не отрывая ног от пола, то же, но в сочетании с поворотами туловища влево и вправо, или с маховыми движениями прямых рук вверх; поднимание прямых ног вверх, прогибаясь, но не отрывая туловище от пола; поднимание плавными, рывковыми движениями вверх прямых рук и ног одновременно.

Упражнения для ног

Упражнения для ног: обычные и пружинистые приседания с различным исходным положением рук и ног; подскоки и прыжки ноги вместе, врозь, скрестно; прыжки на одной ноге, прыжки попеременно на левой и правой; прыжки вверх из полуприседа; прыжки вверх с поворотом на 90° и на 180° ; махи одной ногой вперед, назад, в стороны с постепенно увеличивающейся амплитудой; то же в сочетании с маховыми движениями прямых рук; выпады одной вперед или в сторону, другая прямая; то же в сочетании с последующими пружинистыми покачиваниями или приседаниями на одной ноге.

Упражнения для общего воздействия

Упражнения для общего воздействия на крупные мышечные группы: сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; переход из упора присев в упор лежа прыжком ноги врозь (или ноги вместе) и обратно; волнообразные движения телом в сочетании с приседаниями; выпады одной ногой в сочетании с маховыми или рывковыми движениями рук; приседания с различными движениями рук; из положения стоя спиной друг к другу и захватив руки партнера (различными способами) поочередные наклоны вперед, поднимания партнера на спину; из того же исходного положения наклоны в стороны, повороты влево и вправо, приседания.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой). Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках.

Упражнение со скакалкой

Руки вверх — в стороны со скакалкой, сложенной вдвое или вчетверо: наклоны, маховые и рывковые движениями руками, выкруты и т. д. Прыжки с короткой скакалкой: ноги вместе: поочередно на левой, на правой. Бег, перепрыгивая через скакалки, на месте, вперед, в сторону.

Упражнения с отягощениями

Используются набивные мячи (вес 1,2 и 3 кг) и гантели (вес от 0,5 до 2 кг).

Стоя, сидя на полу, на скамейке, стоя в наклоне вперед прогнувшись, лежа на животе — движения с мячом или гантелями в руках: поднятие и опускание прямых рук вперед прогнувшись, лежа на животе — движения с мячом или гантелями в руках: поднятие и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны вверх, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; рывковые движения, тяга отягощения к груди, подбородку, подмышкам, лопаткам: жим вверх или под углом в 45° ; поднятие, попеременные и встречные, круговые или маховые движения прямых рук (только с гантелями), выполняемые с постепенно увеличивающейся до отказа амплитудой; наклоны, повороты, круговые движения туловища с отягощением за головой или руках, вытянутых вверх, вперед, в стороны, маховые движения или выпады ног вперед, в стороны с одновременным подниманием отягощения вперед, в стороны, назад; приседания, прыжки и подскоки с отягощением.

Упражнения на расслабление

Потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; полунаклон вперед прогнувшись — приподнимание и опускание плечевого пояса, расслабляя мышцы свободным покачиванием и потряхиванием рук; то же исходное положение — махи расслабленными руками за счет поворотов туловища в стороны; стоя руки вверх — одновременно с выдохом наклониться вперед, «бросить» расслабленные руки вниз и встряхнуть их; стоя на одной ноге — маховые движения; потряхивание стопы, голени, бедра расслабленной свободной ногой; лежа на спине, ноги вверх, руки под поясницу — потряхивание расслабленными ногами; сидя на полу, ноги согнуты в коленях — энергичное потряхивание руками расслабленных мышц бедра, голени.

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, волейбол и баскетбол, с различными видами бега, прыжков и метаний: «Бой петухов», «Тяни в круг», «Лапта», «Ловцы», «Перестрелка», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом» и т. п. Игра в «мини-волейбол» и «мини-баскетбол».

Имитационные упражнения

Имитационные упражнения: для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; прыжки вверх и вперед-вверх из исходного положения «старт пловца»; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения, упражнения с сопротивлением партнера, с резиновыми амортизаторами, портативными снарядами блочной конструкции — для развития силы мышечных групп, являющихся ведущими в плавании спортивными способами: движения, связанные со сгибанием, разгибанием и приведением плеча, сгибанием и разгибанием предплечья и кисти, опусканием плечевого пояса; волнообразные движения туловищем; приседания с различными исходными положениями стоп и коленей, характерными для работы ног в брассе и т. п.

Упражнения на растягивание и подвижность

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

В таблице 26 приведены данные о примерном соотношении средств физической и технической подготовки по годам обучения в группах спортивного совершенствования.

Таблица № 26

Примерное соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения (%)

Средства	Этап спортивной подготовки		
	ССМ 1 года обучения	ССМ 2 года обучения	ССМ свыше 2-х лет обучения
ОФП	18	18	18
СФП	40	40	40
ТП	20	20	20

4.4.2. Особенности плавательной подготовки

В подготовке используется все многообразие технических упражнений, пройденных ранее в учебно-тренировочных группах: изучение движений руками, ногами, дыхания и их согласование в кроле на груди, на спине, баттерфляе, брассе: на месте с опорой (стоя на дне, держась за край бортика и т. д.) в движении и опорой (с резиновым кругом или поплавком между ног и т. д.); при плавании с помощью рук, ног и в полной координации движений без поддерживающих средств.

Кроль на груди:

Плавание кролем различной разновидности: двухударным, четырехударным и шестиударным. Плавание кролем с различными вариантами задержки дыхания. Плавание с помощью движений рук кролем, ног дельфином и наоборот. Плавание с высоко поднятой головой. Плавание на «сцепление», с «обгоном», с «подменной». Плавание с лопаточками. Плавание с наименьшим количеством гребков. Плавание с помощью движений ногами с различным положением рук (впереди, у бедер, за головой). Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая вытянута вперед или у бедра. Плавание с помощью движений только руками.

Кроль на спине:

Плавание с помощью движений ногами и разными положениями рук (впереди, у бедер, одна впереди, другая у бедра). Плавание с помощью движений ногами и одновременных гребков руками. Плавание на «сцепление», с «обгоном», с «подменной». Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая впереди или у бедра. Плавание с наименьшим количеством гребков. Плавание на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя находится у бедра: одновременно с началом гребка одной рукой и выходом их воды другой пловец делает медленный поворот через спину и ложится на другой бок. Плавание с помощью движений одними руками. Плавание на спине с вдохом, как под левую, так и под правую руку. Плавание с помощью ног на спине, обе руки вытянуты вверх, кисть одной положена на ладонь другой. Плавание на спине с помощью ног баттерфляем и одновременных гребков руками. Плавание на спине с помощью ног кролем и одновременных движений руками.

Брасс:

Плавание с помощью движений ногами, руки вытянуты вперед, у бедер, с доской. Плавание с помощью движений ногами, в положении на спине. Плавание с помощью движений руками брассом, ногами дельфином. Плавание с помощью движений руками кролем, ногами брассом и наоборот. Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами брассом. Плавание с помощью движений руками и поддерживающим средством между ног. Плавание с гребком рук до бедер. Плавание с наименьшим количеством гребков.

Дельфин:

Плавание с помощью движений ногами на груди, на боку, на спине с различным положением рук. Плавание с помощью движений рук дельфином, ног кролем и наоборот. Плавание с помощью движений руками и поддерживающим средством между ногами. Плавание с наименьшим количеством гребков. Плавание «двух» и «многоударным» баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами, со «слитным» согласованием движений (один из ударов ногами в цикле выполняется во время рабочей части гребка руками). Плавание «двух» и «многоударным» баттерфляем со «слитным» согласованием движений, но с задержкой рук и скольжением в положении, когда руки после гребка вытянуты впереди (во время скольжения пловец выполняет вдох и концентрирует свое внимание на необходимости выполнить очередные движения руками и ногами в слитной координации). Плавание баттерфляем с задержкой дыхания и непрерывными движениями рук, ног и туловища.

Старты и повороты:

Выполнение различных вариантов стартов и поворотов в условиях максимально приближенных к соревновательным. Выполнение стартов в условиях эстафетного плавания. Выполнение поворотов при комплексном плавании.

Тренировочные задания проплываются как отдельными отрезками, так и сериями с учетом зоны интенсивности. Примерное меню упражнений в воде приведено в таблице 27.

Примерное меню упражнений в воде

Дистанция, м	Интенсивность, %	Количество повторений	Время отдыха, с	Зона интенсивности
1	2	3	4	5
25	95-100	2-4	90	V
25	95-100	8-10	90-120	V
25	90-95	12-16	90-120	IV
25	90	20-30	30-60	III
25	90	10-20	15-30	III
25	80-85	40-80	10-15	II
25	75-80	60-100	10-15	II
25	75	80-150	10-15	I
50	100	1-2	180-300	V
50	95	2-4	90-120	IV
50	90-95	4-10	150-300	IV
50	90	8-16	50-80	IV
50	85-90	6-10	10-15	III
50	85	16-30	10-20	III
50	80-85	20-40	10-15	II
50	80	40-80	10-15	II
50	75	80-120	10	I
75	95	2-3	180-240	IV
75	90-95	4-6	240-360	IV
75	90	4-8	30-120	III
75	85-90	8-12	15-30	III
75	80-85	16-20	15-30	II
75	80	20-30	10-15	II

75	75-80	30-50	10-15	II
75	75	50-80	10-15	I
100	95-100	1	-	IV
100	90-95	2-4	240-600	IV
100	90	4-6	90-120	III
100	90	6-12	60-90	III
100	85-90	10-20	30-60	III
100	80-85	8-16	15-30	III
100	75-80	10-30	30-60	II
100	75-80	30-50	20-30	II
100	75	20-40	10-15	I
200	95-100	1	-	III
200	90-95	4-6	180-300	III
200	90	6-8	120-180	III
200	85-90	8-12	90-120	III
200	80-85	12-20	30-60	II
200	75-80	10-16	10-20	II
200	75	16-20	10-15	I
400	95-100	1	-	III
400	90-95	2-4	180-300	III
400	90	4-6	90-120	III
400	85-90	6-8	60-90	II
400	80-85	8-12	30-60	II
400	75-80	12-16	20-30	I
400	75	16-20	10-15	I
800	95-100	1	-	III
800	90-95	2-4	240-600	III
800	85-90	2-5	90-120	II
800	80-85	4-8	30-60	II

1	2	3	4	5
800	75-80	5-8	10-15	I
1000-1500	95-100	1	-	III
1000-1500	85-90	2-3	30-60	II
1000-1500	75-80	4-6	10-30	I
2000-5000	90-95	1	-	II
2000-5000	75-80	2-3	30-60	I
5000-10000	75	1	-	I
60-90-120 мин	75-80	1	-	I

При планировании тренировочного процесса необходимо придерживаться рекомендуемых общих и парциальных объемов плавания (таблицы 28, 29).

Таблица № 28

*Парциальные объемы плавательных нагрузок в группах
спортивного совершенствования (%)*

Зона интенсивности	Этап спортивной подготовки		
	ССМ 1 года обучения	ССМ 2 года обучения	ССМ свыше 2-х летобучения
Общий объем	100	100	100
I	20,9	19,1	17,2
II	49,5	48,4	47,8
III	24,3	26,2	27,7
IV	3,6	4,5	5,4
V	1,7	1,8	1,9

Таблица № 29

*Рекомендуемые параметры тренировочной работы в воде для групп
спортивного совершенствования (км)**

Зона интенсивности	Возраст, лет	
	14-15	16-17
V	16-34	25-42

IV	54-97	87-140
III	180-320	325-454
I-II	930-1260	1160-1500
Общий объем	1180-1711	1597-2136

Примечание: конкретная величина нагрузки зависит от пола и узкой специализации пловца (спринтер-стайер)

Основным структурным звеном тренировочного процесса является микроцикл. Правильное соотношение величины тренировочной нагрузки, ее направленности позволяет достичь планируемого результата без негативных последствий (переутомление, перенапряжение и т. д.). На рисунках П.2.1-П.2.8 (Приложение 2) приведены схемы построения малых циклов тренировки на различных этапах годового макроцикла для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

На этом этапе значительно возрастает роль соревновательной практики. В таблице 30 приведено количество стартов в условиях соревнований и контрольных испытаний

Таблица № 31

Минимальное количество стартов в условиях соревнований и тренировок в группах спортивного совершенствования

	Группа		
	ССМ 1-го года обучения	ССМ 2-го года обучения	ССМ свыше 2-х летобучения
Количество стартов	34	46	60

Таблица №32

4.4.4.Примерный учебно-тематический план для этапа совершенствования спортивного мастерства.

№ п / п	Программный материал	Форма аттестации/ контроля			
		ССМ -1	ССМ -2	СС М-3	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, бег, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	187	206	225	сдача КПН (ОФП)
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для	416	458	499	сдача КПН (СФП)

	<p>развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести, подвижности в плечевых суставах, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук.</p> <p>Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.</p> <p>Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.</p>				
3.	<p>Спортивные соревнования. Участие в школьных, городских и областных спортивных мероприятиях.</p>	124	137	150	Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов
4.	<p>Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.</p> <p>Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика).</p> <p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.</p>	208	228	249	сдача КПН (СФП)
5.	<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. <i>Тактическая подготовка:</i> упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью); упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для</p>	42	46	50	Теоретическая подготовка зачет/незачет

	<p>развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период.</p> <p>Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).</p> <p><i>Теоретическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. - Состояние современного спорта; техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - Профилактика травматизма. <p>Перетренированность/ недотренированность;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; - Психологическая подготовка; - Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс; - Спортивные соревнования, как функциональное и структурное ядро спорта; - Восстановительные средства и мероприятия <p><i>Психологическая подготовка.</i></p> <p>Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.</p>				
6.	<p>Инструкторская и судейская практика.</p> <p>Самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.</p>	21	23	25	Присвоение судейских категорий «юный судья» и «судья по спорту».
7.	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.</p> <p>Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия.</p>	42	46	50	Положительное заключение, Допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнования м. КПН.

4.5. Этап высшего спортивного мастерства

4.5.1. Планирование годовичного макроцикла

Основной целью этапа является выведение пловцов на результаты соответствующие мировому уровню и успешные выступления на соревнованиях в составах сборных команд Российской Федерации.

На этом этапе используются предельные и околопредельные тренировочные и соревновательные нагрузки. Суммарные величины объема и интенсивности достигают максимума. Широкое распространение получают занятия с применением больших нагрузок. Количество тренировочных занятий в неделю может достигать 18. При этом резко возрастает соревновательная практика. Увеличивается объем специальной психологической и технико-тактической подготовки. Тренировки стайеров и спринтеров планируются отдельно.

Годичный макроцикл может состоять из 2-х циклов, каждый из которых состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периода.

Переходный период между циклами может составлять 3-6 дней, а между сезонами 3-4 недели.

Подготовительный период состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного. При этом длительность, как этапов, так и периодов значительно сокращается.

Возрастает длительность соревновательного периода. Соревновательный период может планироваться как участие в серии стартов. Количество стартов в году может колебаться от 50-60 до 90-110.

Как правило, мезоциклы состоят из чередования серий ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными. На этом этапе широко используются всевозможные внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки пловцов — различные средства восстановления и стимуляции работоспособности (горная подготовка, подготовка в условиях искусственной гипоксии, криотерапия и др.).

Техническое совершенствование пловцов приобретает жестко индивидуальный характер.

В целом планирование годовичного макроцикла строится в зависимости от календаря соревнований и индивидуальных задач на спортивный сезон.

4.5.2. Особенности общей физической подготовки на суше.

На этом этапе средства ОФП занимают 10-15 % (таблица 33). Основной упор делается на специальную физическую подготовку.

Таблица № 33

Примерное соотношение средств физической и технической подготовки в группах высшего спортивного мастерства (%)

Средства	Группы
	ВСМ
ОФП	11
СФП+СТП	42
ТП	18

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

— различные виды передвижений (ходьба, бег с различными движениями рук, в полуприседе и т. д.);

- гимнастические и акробатические упражнения;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- циклические упражнения других видов спорта (гребля, езда на велосипеде, лыжи и т. д.).

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

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений. Техника ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча и т. д.

4.5.3. Особенности технической подготовки

Техническое мастерство на этом этапе проходит по пути индивидуализации и зависит от морфофункциональных данных и физической подготовленности пловца.

Кроль на груди:

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), с доской в руках.
2. Ныряние в длину с помощью движений ногами кролем, с различным положением рук.
3. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая впереди или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребок либо в сторону прижатой руки).
4. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
5. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
6. Плавание с высоким положением локтя и с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки.
7. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание — коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
8. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
9. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
10. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая — у бедер. 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.
11. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
12. То же, но с движениями ног дельфином.
13. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, выполняющей гребок.
14. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

15. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
 16. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью, акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
 17. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
 18. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
 19. Плавание кролем на груди с различной координацией движений — шести-, четырех- и двухударной.
 20. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
 21. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.
- Кроль на спине:
1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), с доской в руках.
 2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
 3. Нырание в длину с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки впереди, кисти вместе, голова затылком на руках.
 4. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
 5. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и длинным гребком руками до бедер двумя руками одновременно.
 6. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
 7. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям для кроля на груди).
 8. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям для кроля на груди).
 9. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению для кроля на груди).
 10. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
 11. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
 12. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
 13. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
 14. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
 15. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
 16. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
 17. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
 18. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с

дополнительными грузами.

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

Брасс:

1. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее, с различным положением рук.

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

3. Ныряние с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

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

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

6. Плавание с помощью движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер или впереди подбородок на поверхности воды, с различным разведением ног.

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

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

9. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами, с вытянутыми и расслабленными ногами.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Баттерфляй (дельфин):

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

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на правом или левом боку, нижняя рука вперед, верхняя — у бедра.
3. То же, но обе руки у бедер.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Нырание с помощью движений ногами дельфином, с различным положением рук.
7. И. п. — вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И. п. — руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары — сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй — завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий — начать пронос левой руки вперед, на четвертый — завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и. п.
9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т. д. (через каждый цикл движений).
14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором — в конце гребка руками.
15. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
16. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
17. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
18. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т. д. в ритме двухударной слитной координации.
19. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
20. То же, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
21. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

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

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

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

25. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью, акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

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

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

Старт с тумбочки:

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

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

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

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

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

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

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

8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90^0 относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

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

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

Поворот:

1. Прыжки в воду с полуоборотами и оборотами вперед и назад, с полувинтами.

2. Выполнение поворота в обе стороны.

3. Два вращения с постановкой ног на стенку.

4. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

5. Вход в поворот на повышенной скорости (набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду, на резиновом амортизаторе, с протяжкой).

4.5.4. Особенности специальной физической подготовки

Координационные способности

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать

новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Эти упражнения создают общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение выполнения упражнений за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (например, проплывание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т. д.

Гибкость

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопном суставе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинов свойственна высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопном суставе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движений достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т. п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошей разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую словую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-

45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
5. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.
6. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
7. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
8. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
9. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
10. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
11. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой — за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
12. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой — за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено — к себе.
13. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
14. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Силовые способности

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющие все виды проявления силы.

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин;

Для развития силовых способностей используются самые разнообразные средства, методы и тренировочные режимы.

Выделяют следующие режимы работы мышц:

- изометрический (статический);

- изотонический;
- изокинетический.

Изометрический режим. Для развития максимальной статической силы применяют подходы по 5-12 с, для развития статической выносливости — 15-40 с. Серии по 10-15 повторений на глубоком вдохе с задержкой дыхания; в заключительной фазе упражнения можно делать медленный выдох. Возможно выполнение медленных движений с остановками в промежуточных позах с напряжением в течение 3-5 с или в виде поднятия подвижных отягощений с остановками по 5-6 с в заданных позициях.

Данный метод рекомендуется применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитие гибкости.

Изотонический режим. Отличительной чертой данного режима является постоянная величина отягощения. Упражнения выполняются с преодолевающим (при сокращении мышц) и уступающим (при растяжении мышц) характером.

В данном режиме выполняется большинство упражнений общей и частично специальной силовой подготовки с такими средствами, как штанги, гантели, блочные устройства, наклонные тележки, упражнения с преодолением собственного веса.

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощение 75-90 % от максимума и 6-10 повторений в подходе в сравнительно медленном темпе (1-2 с — преодолевающая, 2-4 с — уступающая часть движения), паузы отдыха 20-40 с. Для развития силы без прироста мышечной массы увеличивают темп (0,8-1 с — преодолевающая, 1-2 с — уступающая часть), отдых 2-3 мин между сериями.

Для развития взрывной силы применяют отягощения 70-85 % от максимума и наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6-10, темп — произвольный, отдых — до полного восстановления. Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания, в том числе с помощью выпрыгивания вверх после прыжка в глубину с возвышения.

Работа в уступающем режиме с отягощениями, величина которых превышает максимально доступное на 10-40 %, используется пловцами высокой квалификации для увеличения максимальной силы. Время опускания отягощения составляет 4-6 с, а время поднятия (с помощью партнеров или тренера) — 2-3 с. Количество повторений в одном подходе достигает 8-12, а число подходов за занятие 3-4.

Такой режим активизирует регуляторную и структурную адаптацию в быстрых и в медленных мышечных волокнах.

Изокинетический режим. При постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Тренировка в этом режиме предполагает использование специальных тренажеров типа «Мини-Джи» или «Биокинетик».

Силовая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Задачами общей силовой подготовки является:

- Устранение недостатков в развитии мышц.
- Гармоническое развитие мышечных групп.
- Укрепление мышечно-связочного аппарата.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для

плавания силовых тренажерах.

Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределённом количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Упражнения без предметов

1. И. п. — лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.

2. И. п. — то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

3. И. п. — то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.

4. И. п. — то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

5. И. п. — лежа на спине, руки вверх. Поднимание ног до прямого угла. Не отрывая тазобедренного сустава от пола.

6. И. п. — сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. И. п. — сед, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

8. И. п. — то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.

9. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами.

10. И. п. — то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.

11. И. п. — то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук). Толчком ног перейти в и. п.

12. И. п. — Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, ноги поддерживает партнер.

13. И. п. — упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.

14. И. п. — то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая тазобедренный сустав как можно выше.

15. И. п. — о. с. Вращение прямых рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30-50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед — другая назад.

Упражнения с партнером

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

2. То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх.

3. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, и. п.

4. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.

5. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.

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

7. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.

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

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

10. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).

Упражнения с набивными мячами

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

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

3. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.

4. О. с., мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

5. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди; прямыми руками из-за головы.

6. То же, но из положения сидя на полу.

7. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнер сидит): бросок мяча, переходя в сед. Партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.

8. Стоя спиной к партнеру: бросок мяча двумя руками между ног назад.

Упражнения со штангой

1. Стоя: жим штанги от груди. Варианты: широким или узким хватом; обратным или разноименным хватом; с одновременным поворотом туловища; опуская штангу за голову до лопаток.

2. То же, но сидя.

3. Стоя со штангой на плечах. Наклон вперед. Вариант: с одновременным разворотом туловища.

4. Стоя или сидя со штангой на плечах. Поворот туловища.

5. Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Рывок штанги вверх с активным движением туловища «волной».

6. Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Подтягивание штанги к подбородку. Локти все время выше грифа штанги.

7. Стоя, штанга в опущенных вниз руках обратным хватом. Сгибая руки в локтях, подтягивание штанги к груди.

8. Стоя, штанга впереди в вытянутых руках. Сгибание и разгибание рук. При сгибании — локти в стороны.

9. Стоя, штанга в опущенных руках за спиной. Полуприсед, поднятие на носки с одновременным поднятием штанги вверх.

10. Стоя в наклоне, штанга в опущенных руках. Подтягивание штанги к груди.

11. Сидя, предплечья тыльной стороной опираются на переднюю поверхность бедра, кисти со штангой свисают над коленями. Сгибание кистей.

12. То же, но предплечья опираются на бедро внутренней стороной. Разгибание кистей.

13. Лежа на спине, на скамейке. Жим штанги от груди. Варианты: широким или узким хватом; жим от живота; жим с одновременным прогибанием туловища вверх.

14. Лежа на спине, на скамейке или мате. Перенесение штанги прямыми руками из-за головы до вертикали или на бедра. Варианты: выпрямление рук, перемещая штангу параллельно полу.

Упражнения с гантелями

1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.

2. Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперед-вверх, одновременно или попеременно. Вариант: в стороны-вверх.

3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью).

4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.

5. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью.

6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам.

7. Стоя или сидя. Руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперед перед грудью.

8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.

9. 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.

10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджени»), пружинно-рычажные («Хюттель»), изокинетические («Мини-Джи» и «Биокинетик»), наклонные скамейки с тележками.

Адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалом отдыха.

При развитии скоростно-силовой выносливости основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях работы не должна превышать 30 с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин.

Для развития силовой выносливости применяются отягощения от 40 до 75 % от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин.

Для силовой подготовки в воде применяются лопатки, ручные ласты, плавание по канату или дорожке, различного вида гидротормоза, дополнительные сопротивления в виде блочных устройств или резиновых амортизаторов, плавание на привязи, в ластах и т. д.

Малые лопатки можно применять в обычных тренировочных сериях, больше желательно на коротких отрезках. Плавание в лопатках лучше чередовать с плаванием без них.

Различного вида гидротормоза применяют как для развития силовой выносливости (небольшое сопротивление, длина отрезков 400-800 м), так и для скоростно-силовой выносливости (отрезки 25-50 м).

Резиновый амортизатор применяется для развития силовой (работа 3-5 мин) и скоростно-силовой выносливости (работа 10-30 с). Эластичность резины должна позволять трехкратное растяжение.

Скоростные способности

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств нервно-мышечной системы человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

К видам скоростных способностей относят:

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

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Для развития двигательной реакции главным образом используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка.

Основой развития темпа движений являются упражнения с высокой и максимальной интенсивностью выполнения.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствования техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превзойти, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. Нарушение оптимального темпа движений у пловцов-спринтеров может привести к возникновению явления «скоростного барьера». Явление «скоростного барьера» можно преодолеть за счет варьирования упражнениями, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой), плавание с ластами, малыми лопатками или с небольшим дополнительным сопротивлением, сменой способа плавания. Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95 % от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания.

Для развития скоростных способностей применяются спортивные и подвижные игры, требующие быстрого реагирования и частого переключения с одного вида работы на другой.

Все упражнения выполняются или с максимальной интенсивностью или с максимальным темпом движений.

Упражнения для развития скоростных способностей

1. Серийное проплывание отрезков 10-15 м с отдыхом до полного восстановления.
2. Однократное проплывание отрезков 25-50 м.
3. Ускорения после поворота 10-15 м.
4. Плавание «гандикапом» на отрезках не более 25 м.
5. Эстафетное плавание на отрезках 15 (поперек бассейна) или 25 м.
6. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.

7. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
8. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
9. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
10. Плавание с протяжкой.

Выносливость

Под выносливостью понимают способность выполнять длительную работу. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость относится к выполнению упражнений не специфических для плавания. Это различного вида кроссы, езда на велосипеде, гребля, ходьба на лыжах и т. д.

Специальная выносливость характерна для выполнения соревновательных упражнений.

Уровень развития выносливости зависит от возможностей системы энергообеспечения пловца. В зависимости от длины соревновательной дистанции вклад аэробных и анаэробных источников энергообеспечения будет различным (таблица 34).

Таблица № 34

Вклад аэробного и анаэробного механизмов энергообеспечения при проплывании дистанций различной длины (%)

Вид энергообеспечения	Дистанция, м							
	25	50	100	200	400	800	1500	3000
Аэробный	10	25	40	60	80	85	90	95
Анаэробный	90	75	60	40	20	15	10	5

Для развития выносливости применяются упражнения, выполняемые повторным, интервальным, дистанционным методами.

Для повышения аэробной выносливости применяются дистанции 800 м и более, проплываемые с невысокой интенсивностью или серии, состоящие из отрезков 100, 200, 400 и более метров. Минимальная доза такой работы, как правило, составляет 10 мин и более.

Для повышения анаэробной выносливости применяются следующие упражнения:

— Алактатные анаэробные возможности. Интенсивность — максимальная. Длительность работы — 5-15 с.

— Алактатные и лактатные анаэробные возможности. Интенсивность — 95-100 %. Длительность работы — 15-30 с.

— Лактатные анаэробные возможности. Интенсивность — 85-95 %. Длительность работы — 30-120 с.

— Лактатные анаэробные и аэробные возможности. Интенсивность — 80-95 %. Длительность работы — 2-4 мин.

— Упражнения с задержкой дыхания или с регулируемым количеством вдохов-выдохов.

— Собственно соревновательные упражнения, проплываемые с максимально доступной скоростью.

Распределение упражнений по зонам интенсивности приведено в разделе 3.5.2, а примерное меню упражнений — в разделе 4.6.2.

Большую роль в подготовке пловцов играет способность расслаблять и напрягать мышцы.

Для расслабления мышечных групп применяются упражнения включающие потряхивание

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

Выполняется большое количество упражнений с мячами при условии, что после броска мышцы полностью расслабляются.

Упражнения на расслабление

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

2. Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.

3. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6 секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.

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

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

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

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

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

При планировании тренировочного процесса необходимо придерживаться рекомендуемых общих и парциальных объемов плавания (таблицы 35, 36).

Таблица № 35

Изменение годовых объемов тренировочной нагрузки в воде у пловцов в группах высшего спортивного мастерства (км)

Зона интенсивности	Возраст, лет		
	16-17	18-19	20-21
V	25-42	32-46	39-44
I V	87-140	113-163	140-156
II I	325-454	420-536	520-580
I I	1160-1500	1260-1585	1220-1260
Общий объем IV	1597-2136	1825-2330	1919-2040
Примечание — конкретный объем плавательной нагрузки определяется с учетом пола и узкой специализации пловца (спринтер-стайер)			

Таблица № 36

Парциальные объемы тренировочных нагрузок в воде у пловцов в группах высшего спортивного мастерства (%)

Зона интенсивности	Этап спортивной подготовки
	ВСМ
Общий объем	100
I	15,7
II	48,2
III	27,7
IV	6,4
V	2,0

На этом этапе максимально используется соревновательный метод. Минимальное количество стартов в условиях тренировочного и соревновательного процессов приведено в таблице 37.

Таблица № 37

Минимальное количество стартов в условиях соревнований и тренировки в группах высшего спортивного мастерства

Группа	ВСМ
Количество стартов	60

Таблица № 38

4.5.3 Примерный учебно-тематический план для этапа высшего спортивного мастерства.

№	Программный материал	Этап спортивной подготовки	Форма аттестации/ контроля
		ВСМ	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, бег, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	149	сдача КПН (ОФП)
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой		

	<p>выносливости, прыгучести, подвижности в плечевых суставах, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук.</p> <p>Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.</p> <p>Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.</p>	568	Сдача КПН (СФП)
3.	<p>Спортивные соревнования.</p> <p>Участие в школьных, и областных городских спортивных мероприятиях.</p>	189	Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов
4.	<p>Техническая подготовка.</p> <p>Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.</p> <p>Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика).</p> <p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.</p>	243	сдача КПН (СФП)
5.	<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.</p> <p><i>Тактическая подготовка:</i> упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период.</p> <p>Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании</p>		

<p>(конкретная задача каждого).</p> <p><i>Теоретическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - сведения о строении и функциях организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; - влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья и повышения уровня спортивной работоспособности. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом; - влияние физических упражнений на организм спортсмена; - морально-волевая подготовка; - изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня); - особенности развития координации и освоения техники движений. Физиологические особенности рациональной спортивной техники; аэробная и анаэробная производительность у юных пловцов. Особенности развития двигательных качеств. <p><i>Психологическая подготовка.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий. 	68	Теоретическая подготовка зачет/незачет
---	----	---

6.	Инструкторская и судейская практика. Самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.	27	Присвоение судейских категорий «юный судья» и «судья по спорту».
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия. Медико-биологические мероприятия	108	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. КПН.

4.2.. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержания
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трёх лет обучения/свыше трёх лет обучения:	≈600/690		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методы обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые

				волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь- май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «Перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учёт соревновательной деятельности. Самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многолетний процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные мероприятия		В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Эстетическое воспитание
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).

				Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многолетний процесс	≈120	декабрь		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
Восстановительные мероприятия			В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание»

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

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

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

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

5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также

условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 39

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2

4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
6.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

Таблица № 40

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обуча-ся	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обуча-ся	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обуча-ся	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	штук	на обуча-ся	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обуча-ся	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обуча-ся	-	-	-	-	1	1	1	1

7.	Очки для плавания	штук	на обуча-ся	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обуча-ся	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обуча-ся	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обуча-ся	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обуча-ся	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обуча-ся	-	-	2	1	3	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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

6.2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)² или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3. Дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности педагогические работники имеют право получать не реже чем один раз в три года (Федеральный закон ст.57 ч.5 п.2). Непрерывность профессионального развития работников организации, осуществляющую образовательную деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, должна обеспечиваться освоением работниками организации, осуществляющей образовательную деятельность, дополнительных профессиональных программ по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Повышение квалификации осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- ✓ краткосрочное тематическое обучение;
- ✓ тематические и проблемные семинары;
- ✓ длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- ✓ самостоятельное обучение;

- ✓ обучение по индивидуальным программам;
- ✓ лекции, практические и семинарские занятия;
- ✓ круглые столы, мастер-классы, семинары по обмену опытом;
- ✓ выездные занятия, консультации;
- ✓ выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

2

с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы I.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 1004).
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 24.10.2012 № 325).
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил".
5. Всероссийский реестр видов спорта.
6. Единая всероссийская спортивная классификация.
7. СанПиН 2.4.3648-20. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
8. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, «Советский спорт», 2004 г.
9. Плавание. - Булгакова Н.Ж. М.: Физкультура и спорт, 1999.
10. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д, М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
13. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983.
14. Плавание: Учебник/Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
15. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. - М, Физкультура и спорт, 2001.
16. Интернет ресурсы: www.minsport.gov.ru, www.ruswimming.ru, www.rusada.ru, www.sportvisor.ru, www.olimptilt.ru.