

УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета КГУФКСТ

протокол № 18

от «21» декабря 2023 г.

председатель Ученого совета,

ректор, профессор С.М. Ахметов



ФГБОУ ВО КГУФКСТ Училище (техникум) олимпийского резерва

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ФГБОУ ВО КГУФКСТ Училище (техникум) олимпийского резерва

Разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 1004;

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

Плавание

Срок реализации программы на этапах: учебно-тренировочный – 5 лет;
спортивного совершенствования – 3 года;
высшего спортивного мастерства – неограничен.

Краснодар

2023 год

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "плавание" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» (вольный стиль, на спине, баттерфляй, брасс, комплексное плавание, эстафеты) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "плавание", утвержденным приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее - ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "плавание", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 1284.

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

Программа направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование;
- формирование культуры и здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;
- выявление и отбор наиболее одаренных обучающихся;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва в спортивные сборные команды.

1.3. Характеристика плавания как вида спорта и его отличительные особенности.

Плавание – один из самых популярных видов спорта, оказывающий положительное влияние на физическое развитие и функциональное состояние организма детей и подростков. Во время плавания задействованы

специальной физической подготовки и имеющие спортивные разряды: на этапе спортивной подготовки (до трех лет) – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

На этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) – спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ЭССМ) - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения высоких стабильных результатов. Срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства в виде спорта плавания составляет 3 года.

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства в плавания составляет с 12 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Этап высшего спортивного мастерства (далее - ЭВСМ) - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов.

Срок реализации этапа высшего спортивного мастерства в виде спорта плавания не ограничивается. Минимальный возраст для зачисления на этап высшего спортивного мастерства в плавания составляет с 14 лет.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивное звание «мастер спорта России». Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 1.

Количество часов в неделю	12	16	20	24
Общее количество часов в год	624	832	1040	1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

Обучение обучающихся по Программе по виду спорта "плавание" осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждение с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в образовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год, согласованный с тренерским советом организации.

России, кубкам России, первенствам России;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;

- восстановительные мероприятия;

- мероприятия для комплексного медицинского обследования;

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;

- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 3.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

2.3.3. Спортивные соревнования

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в следующих видах соревнований:

Контрольные соревнования - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;

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

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

Обучающиеся, осуществляющие спортивную подготовку направляются учреждением на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных,

образовательную программу спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка осуществляется в период отсутствия тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Виды спортивной подготовки, иные мероприятия и их процентное соотношение представлены в Таблице № 5.

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ									
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап углубленной специализации (свыше трех лет)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		этап начальной специализации (до трех лет)	этап углубленной специализации (свыше трех лет)	1-3 год	4-5 год	3 года	3 года	3 года	3 года	3 года	3 года
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
		3	4	5	6	7	8	19			
1.	Общая физическая подготовка	270	43	263	32	187	18	137			20
2.	Специальная физическая подготовка	165	26	246	30	416	40	524			11
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	2	80	10	125	12	175			42
4.	Техническая подготовка	125	20	178	21	208	20	250			14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	4	29	3	31	3	37			20
6.	Инструкторская и судейская практика	12	2	20	2	31	3	25			3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	3	16	2	42	4	100			2
	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	624	100	832	100	1040	100	1248			8
	Количество часов в неделю	12	16	16	20	20	24	24			100

		13. Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; 14. Совершенствование навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта плавание.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: 1. Овладение основной терминологией вида спорта «плавание»; 2. Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; 3. Изучение общих положений правил вида спорта «плавание»; 4. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности; 5. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технической подготовленности; 6. Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности; 7. Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; 8. Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки; 9. Овладение навыком составления конспектов учебно-тренировочных занятий; 10. Изучение видов и причин спортивного травматизма; 11. Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок; 12. Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; 13. Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК; 14. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; 15. Разработка индивидуального плана спортивной подготовки; 16. Проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки; 17. Формирование склонности к педагогической работе.	С 1 января по 31 декабря текущего года в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом: 1.1. Проведение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; 1.2. Проведение спортивных соревнований по плаванию; 1.3. Медицинское сопровождение всех спортивных мероприятий, проводимых в рамках спортивных соревнований среди детей и	В течение всего периода

		<p>прохождении этапных медицинских обследований.</p> <p>4. Контроль за прохождением дополнительных обследований после перенесенных заболеваний и травм обучающихся.</p> <p>5. Контроль за прохождением текущих обследований на различных этапах спортивной подготовки с целью исследования функциональных отклонений, в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.</p> <p>6. Контроль за прохождением срочного контроля с целью оценки изменений, возникающих в организме обучающегося, непосредственно в момент выполнения учебно-тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления.</p>	<p>По необходимости</p> <p>Еженедельно</p> <p>В рамках учебно-тренировочных занятий</p>
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>1. Изучение истории России, патриотических фракций, символики, геральдики.</p> <p>2. Изучение символики города Краснодара.</p> <p>3. Изучение традиций, истории России.</p> <p>4. Воспитание у обучающихся патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину.</p> <p>5. Воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн).</p> <p>6. Готовность к служению Отечеству, его защите.</p> <p>7. Проведение бесед, встреч, мероприятий с приглашением именитых спортсменов, заслуженных тренеров спортивных сборных команд России и Краснодарского края и ветеранов спорта с обучающимися.</p> <p>8. Просмотр документальных фильмов с хроникой военных лет: День народного единства. Беседа на тему «Один за всех и все за одного», «Когда мы едины – мы непобедимы»</p>	В течение всего периода
3.2.	Практическая подготовка	<p>1. Проведение спортивных праздников и соревнований, посвященных юбилейным и историческим датам.</p> <p>2. Проведение конкурсов рисунков на тему «Никто не забыт, ничто не забыто».</p> <p>3. Организация показа и обсуждение научно-популярных, документальных и художественных фильмов на военно-патриотические темы.</p> <p>4. Проведение встреч с ветеранами ВОВ, ветеранами локальных войн.</p> <p>5. Организация экскурсий и походов по местам боевой славы и музеям.</p> <p>6. Проведение мероприятий, посвященные Великой Победе.»</p>	В течение всего периода
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	<p>Беседа на тему: «Поведение болельщиков на спортивных соревнованиях»;</p> <p>Показательные выступления обучающихся групп ЭССМ и ЭВСМ для обучающихся групп УТЭ и ЭНП;</p> <p>Мастер-классы именитых спортсменов.</p>	В течение всего периода

допинг- контроля со стороны обучающегося или иного лица.

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

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

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

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

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

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

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте
и борьбе с ним

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Эстафета	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на обязательный курс: https://newrusada.triagonal.net		Обучающиеся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	4. Беседа	«Виды нарушений антидопинговых правил»; «Процедура допинг-контроля»; «Подача запроса на ТИ»; «Система АДАМС».	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства; Этап высшего спортивного мастерства.	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на обязательный курс: https://newrusada.triagonal.net		Обучающиеся	1 раз в год
	2. Беседы	«Виды нарушений антидопинговых правил»; «Процедура допинг-контроля»; «Подача	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год

также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

План мероприятий инструкторской практики по этапам спортивной подготовки представлены в таблице № 9.

План мероприятий судейской практики по этапам спортивной подготовки представлены в таблице № 10.

Таблица № 9

**План мероприятий инструкторской практики
по этапам спортивной подготовки**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Освоение терминологией вида спорта «плавание».</p> <p>Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная.</p> <p>Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технической подготовленности.</p> <p>Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки.</p> <p>Овладение навыком составления конспектов учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Изучение видов и причин спортивного травматизма.</p> <p>Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок.</p> <p>Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>Изучение требований для присвоения спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК.</p> <p>Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	<p>Совершенствование терминологии вида спорта «плавание».</p> <p>Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и</p>

**План мероприятий судейской практики
по этапам спортивной подготовки**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия судейской практики
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Освоение и применений правил вида спорта «плавание».</p> <p>Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований.</p> <p>Углубленное изучение правил и методики судейства.</p> <p>Освоение судейской практики при проведении спортивных соревнований.</p> <p>Принятие участия в судейской практике в качестве волонтера спортивных мероприятий учреждения под руководством тренера-преподавателя.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	<p>Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря.</p> <p>Постоянное совершенствование судейской практики.</p> <p>Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации.</p> <p>Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи.</p> <p>Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи.</p> <p>Контроль выполнения правил вида спорта.</p> <p>Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований.</p> <p>Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований.</p>
Этап высшего спортивного мастерства	<p>Совершенствование навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта плавание.</p> <p>Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований.</p> <p>Приобретение навыков по подготовке отчетности о результатах проведения спортивных соревнований по виду спорта плавание. Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации.</p> <p>Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта плавание.</p> <p>Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи.</p>

Учреждение обеспечивает систематический контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «плавание» начиная с этапа начальной подготовки, обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к прохождению спортивной подготовки, в обязательном порядке должны:

1. Проходить периодические медицинские осмотры в специализированном медицинском учреждении:

- 1 раз в год для лиц, обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

- 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях с указанием этапа спортивной и вида спорта.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях, по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных по результатам углубленных обследований.

Учреждение должно не только осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед Учреждением стоят следующие задачи:

- систематическое обследование обучающихся и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных мероприятий;
- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся;
- участие в планировании учебно-тренировочного процесса групп и обучающихся высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами-преподавателями и обучающимися.

План медицинских, медико-биологических мероприятий на этапах спортивной подготовки представлен в таблице № 11.

Таблица № 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	1 раз в 3 месяца	-
Дополнительное обследование	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-

тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовок.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);
- коррегирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Эффективное использование *медико-биологических средств восстановления* и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение,

тренировки;

б) средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

в) не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

г) в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедурах.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;

- после учебно-тренировочного занятия и/или спортивного соревнования.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса.

Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Надевать спортивный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание.

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

План применения восстановительных средств представлен в таблице № 12.

III. Система контроля

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной (итоговой) аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Тесты по теоретической подготовке обучающихся
вида спорта плавание

Примерный перечень тем по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по плаванию;
2. История Олимпийских игр;
3. Нормы здорового образа жизни;
4. Правила спортивных соревнований по плаванию;
5. Теоретические основы судейства спортивных соревнований по плаванию;
6. Знаменитые советские и российские спортсмены по плаванию;
7. Современные рекорды в виде спорта «плавание»;
8. Разбор технических элементов по плаванию (мультимедийные занятия);
9. Контроль и самоконтроль в спорте;
10. Психологическая подготовка в спорте;
11. Антидопинговые мероприятия.

3. Правила спортивных соревнований по плаванию;
4. Теоретические основы судейства спортивных соревнований по плаванию;
5. Современные рекорды в виде спорта «плавание»;
6. Разбор технических элементов по плаванию (мультимедийные занятия);
7. Контроль и самоконтроль в спорте;
8. Психологическая подготовка в спорте;
9. Антидопинговые мероприятия.

Перечень тестов и (или) вопросов для каждого этапа спортивной подготовки, не связанным с физическими нагрузками, с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации утверждаются ежегодно локальными актами учреждения перед проведением промежуточной (итоговой) аттестации.

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

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется форме «зачет – не зачет».

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся осуществляется

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица № 14

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин , с	не более	
			9,20	10,40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание»

4.1. Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации)

Общая физическая подготовка. Применяются строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации обучающихся, воспитание чувства, темпа, ритма, координации, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

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

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег в чередовании с ходьбой от 10 мин до 1 часа. Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3 кг), передача мяча друг другу в парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Специальная физическая подготовка на суше. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: 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 специальных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и снарядами блочной конструкции.

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

движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Плавание с помощью движений одними руками с поплавком между ног и без него. Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру. Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем). Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется. Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук; один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Баттерфляй. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах). Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле движениями одной

«маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Плавание на время контрольного отрезка 15 м, включающего в себя поворот.

На 4-й и 5-й годы обучения применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуальных особенностей техники плавания.

Дальнейшее совершенствование в технике плавания, повышения ее стабильности, экономичности и эффективности проводится в единстве со специальной физической подготовкой: развитием выносливости, силы, скоростных возможностей.

1-й год обучения.

Повторно-дистанционный метод: повторное плавание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 3-4x200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м), отдых 1 мин; 2x300 м или 400 м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1,30-2 мин; «горки» типа: 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м на спине + 100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м брасс + 200 м кроль – все с отдыхом в 1 мин.

Переменный метод: 400 м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 50 м в виде 8x35 м с умеренной интенсивностью + 15 м с ускорением до большой интенсивности) и т.п. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 12x25 м или 6-8x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (способы плавания чередуются); 5x100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30-60 с (т.е. в режиме примерно 1,15-1,30 с во время плавания по 100 м). Эстафетное плавание по 10-12,5 м (поперек бассейна), 25 м и 50 м – все в плавании как с полной координацией движений, так и по элементам (используются поочередно все способы плавания).

Повторное проплавание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на технике и свободе движений, типа 4-6x25 м, отдых 1 мин. (по одному повторению каждым спортивным способом плавания); 2x50 м, отдых 1-2 мин (используются различные способы плавания); 75 м + 25 м,

интенсивностью, отдых 1-2 мин; 50 м или 75 м со старта + 25 м с поворота и с хода, скорость плавания около соревновательная, отдых 30 с.

Контрольно-тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 8x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

3-й год обучения

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 2000 м кролем, до 120 м на спине и брассом, до 800 м комплексного плавания (смена способов через 25 м, 50 м, 100 м) до 600 м при плавании баттерфляем в чередовании с другими способами через 50 м.

Повторно-дистанционный метод: 6-8x200 м комплексного плавания, отдых 30-60 с, 4-6x300 м или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 3-4x600 м или 2-3x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа 400 м комплексное плавание + 200 м кроль + 100 м на спине + 50 м баттерфляй + 400 м кроль + 200 м брасс + 100 м баттерфляй + 50 м на спине – все с отдыхом 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности III уровня).

Переменное плавание типа: 800 м кролем в виде 8x50 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками + 50 м с повышением темпа и с сохранением оптимальной длины гребка или 600 м комплексное плавание (смена способов через 150 м) в виде 4x125 м с умеренной интенсивностью + 25 м сильно).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 16x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10 с (способы плавания чередуются); 10x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек (т.е. в режиме примерно 1,00 м во время плавания по 50 м и 2.00 м во время плавания по 100 м).

Повторное плавание во время коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 8-10x15-25 м со старта с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 4-6x25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 сек; 4-6x50 м со старта по 1-2 повторению

плавание (смена способов через 100 м) в виде 8х(75 м с умеренной интенсивностью+25 м сильно).

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 20х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-15 с (способы плавания чередуются); 10-16х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0.50 во время плавания по 50 м и 1.50 во время плавания 100 м кролем).

5. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 12-16х25 м со старта, поворотом и путем отталкивания от стенки с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 6-8х25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с; 4-8х50 м со старта каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых – 1-2 мин; 75 м со старта+25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с.

6. Эстафетное плавание на отрезках 15-25; 50; 100 и 200 м различными способами с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов. Плавание с лопаточками, различными видами отягощений и сопротивлений с использованием повторного, переменного и интервального методов (отрезки 25, 50 и 100 м; способы плавания чередуются) для развития силы. Упражнения применяются в небольшом объеме (не более 10-15% от суммарного объема плавания в одном занятии). Плавание с ластами на ногах.

7. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности) например, 5х200 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

5-й год обучения

1. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 3500 м. кролем, до 2000 м – на спине и брассом, до 1000 м – при комплексном плавании (смена способов через 50; 100; 200м), до 600 м – при плавании баттерфляем в чередовании с другим способом (через 50 и 100 м.) и без чередования.

2. Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 10-х200 м.

7. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности) например: 5x400 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов.

В подготовке используется все многообразие технических упражнений, пройденных на тренировочном этапе (спортивная специализация), а также следующие упражнения:

Вольный стиль. Проплывание дистанций двухударным, четырехударным и шестиударным кролем. Плавание кролем с различными вариантами задержки дыхания. Плавание с помощью движений рук кролем, ног баттерфляем и наоборот. Плавание с высоко поднятой головой. Плавание на «сцепление», с «обгоном», с «подменой». Плавание с использованием лопаток. Плавание с наименьшим количеством гребков. Плавание с помощью движений ногами с различным положением рук (впереди, у бедра, за головой). Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая вытянута вперед или у бедра. Плавание с помощью движений только руками.

Плавание на спине. Плавание с помощью движений только ногами и разными положениями рук (впереди, у бедра, одна впереди, другая у бедра). Плавание с помощью движений ногами и одновременных гребков руками. Плавание на «сцепление», с «обгоном», с «подменой». 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 у бедра: одновременно с началом гребка одной рукой и выходом из воды другой пловец делает медленный поворот через спину и ложиться на другой бок. Плавание с помощью движений одними руками.

Баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами на груди, на боку, на спине с различными положениями рук. Плавание с помощью движений рук дельфином, ног кролем и наоборот. Плавание с помощью движений рук и поддерживающим средством между ног. Плавание с наименьшим количеством гребков.

Брасс. Плавание с помощью движений ногами, руки вытянуты вперед, у бедра, с доской. Плавание с помощью движений ногами, в положении на спине. Плавание с помощью движений руками брассом, ноги баттерфляем. Плавание с помощью движений руками кролем, ногами брассом и наоборот. Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами брассом.

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощения 75-90% от максимума и 6-10 повторений в подходе в среднем и медленном темпе (1-2 с – преодолевающая, 2-4 с – уступающая часть движения), паузы отдыха 20-40 с. Для развития силы без прироста 85 мышечной массы увеличивают темп (0,8-1 с – преодолевающая, 1-2 с уступающая части), 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 – полный. Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания вверх после прыжка в глубину с возвышения (прыжковой тумбы).

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-преподавателя) – 2-3 с. Количество повторений в одном подходе достигает 8-12, а число подходов за занятие 3-4. Величина отягощения стимулирует увеличение «пускового» числа двигательных единиц, а длительность напряжений способствует рекрутированию новых двигательных единиц по ходу упражнения. Такой режим активизирует регуляторную и структурную адаптацию и в быстрых, и в медленных мышечных волокнах.

Необходимо помнить, что упражнения, направленные на прирост силы за счет гипертрофии мышц, могут снижать как выносливость, так и скоростно-силовые качества.

Изокинетический режим – режим двигательных действий, при котором при постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Этого можно добиться, несмотря на движение по сложной траектории, произвольным изменением суставных углов. Использование специальных тренажеров типа «МиниДжи», «Классик Свим» или «Биокинетик», которые оснащены изокинетическим регулятором сопротивления и позволяют имитировать движения всех стилей плавания. Автоматический регулятор может подстраиваться индивидуально под каждого пловца, так как в процессе тренировки обучающиеся утомляются. Необходимо изменить только скорость, с которой пользователь хотел бы тренироваться. «Биокинетик» эргометр Bio Swimbench может подключаться к компьютеру для анализа полученных результатов при помощи специальной программы Swim Anaiyser. Существует ряд других

Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемых мышечных групп:

- 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.

Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методами при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Упражнения без предметов:

1.И.п. – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь поднять как можно выше прямые руки и ноги.

2.И.п. – то же, 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, не отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

5.И.п. – лежа на спине, руки вверху. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.

6.И.п. – то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.

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

8.И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

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

26.И.п. – упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

27.И.п. – то же, но другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз как можно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.

28.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 другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

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

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

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

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

12.То же, но партнер оказывает сопротивление, движению снизу, создавая упор для рук обучающегося выполняющего упражнение.

13.Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает обучающегося выполняющего упражнение за голени

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. Вариант: поворот туловища сидя.

5. Стоя, штанга сбоку. Разворачивая туловище, поднять штангу на грудь, опустить в другую сторону.

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

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

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

9. То же, но стоя в наклоне или сидя.

10. Стоя, штанга впереди в вытянутых руках. Сгибание и выпрямление рук (штанга перед грудью), при сгибании – локти в стороны.

11. Стоя, штанга в опущенных вниз руках за спиной. Полуприсед, поднятие на носки с одновременным подниманием штанги вверх (локти выше головы).

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

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

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

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

16. Лежа на спине на скамейке. Опускание штанги за голову, поднятие ее вверх, разгибая руки в локтях (плечи относительно неподвижны).

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

Упражнения с гантелями.

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

различными тормозными устройствами. Плавание на привязи, в ластах, с лопатками.

При развитии скоростно-силовой выносливости (СкСВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30 с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин.

Средства специальной силовой подготовки в воде.

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создавать пловцу усилия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук рис.№1 (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягивание за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

Лопатки. В тренировки применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16x100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

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

Резиновый шнур. Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

Блочные тренажер. Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с

Обучающийся, переходя из зала в воду, не ощущает субъективных трудностей, связанных с техникой плавания и «чувством воды».

У высококвалифицированных обучающихся упражнения на суше должны соответствовать специфическим требованиям дистанций, по темпу, траектории движений и времени тренировочное упражнение должно быть максимально приближенно к соревновательному, а по величине отягощения превосходить в 1,3-1,5 раза.

Развитие силы на суше весьма специфично, ее прирост бывает главным образом в тех режимах, в которых происходит тренировка в плавании. Поэтому необходимо применять самые разнообразные тренажеры в комплексе, лучше всего в виде круговой тренировки.

Особенности силовой подготовки в женском плавании.

Первое заметное утолщение мышечных волокон происходит в 6-7 лет. С наступлением полового созревания (11-15 лет) у мальчиков идет интенсивный прирост мышечной массы, у девочек он, наоборот, заканчивается. До начала полового созревания максимальная сила у мальчиков и девочек практически не различается.

Общие показатели мышечной силы у девушек, обучающихся спортом, на 30-40% меньше, чем у юношей. Различна и типология силы: у девушек, по сравнению с юношами, относительно слабее развиты мышцы рук, плечевого пояса и туловища. Поскольку в плавании основным движителем являются руки, женщинам силовая подготовка еще более важна, чем мужчинам. При этом необходимо понимать, что силовые упражнения у женщин относительно в большей степени снижают процент жировой ткани, но в меньшей степени, чем у мужчин, влияют на прирост мышечной массы.

Средства и методы развития скоростных способностей.

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

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

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности

На суше применяют спортивные и подвижные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Упражнения для развития скоростных способностей:

1. 4-6х(10-15 м), инт. 30-60 с.
2. 4-6х(10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.
3. 3-4х50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м – компенсаторно).
4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
6. Стартовые прыжки из различных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
8. Эстафетное плавание 4х(15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

Контроль скоростных способностей:

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10 м для тренировочных групп, 15 м – для остальных). При наличии специальной тензометрической стартовой тумбочки или видеоаппаратуры регистрируется время:

1. реакция на стартовый сигнал;
2. отталкивание;
3. время полета;
4. время прохождения мерного отрезка.

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

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

Средства и методы развития выносливости

Учебно-тренировочные нагрузки обучающихся в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

С методической точки зрения целесообразно ориентироваться на виды

энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4 с и удерживается до 6-8 с. При работе продолжительностью до 10 сэта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (т. е. запасы креатинфосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10,15,25 м) и скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны как правило, не учитывается.

Для развития СкВ используются отрезки от 10 до 25 м с количеством повторений от 2 до 16, а приодно-, двух- или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин - отрезки до 50 м. Рекомендуется проводить развитие СкВ у юных пловцов с обязательным контролем темпа и шага гребковых движений.

IV зона (Гликолитическая анаэробная)

Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин главным образом выполняются за счет анаэробного гликолиза, причем до 1 мин ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше - емкость (общее количество накопленного лактата). Соответственно можно выделить подзоны «максимального уровня гликолиза» и «лактатной толерантности».

Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является главным звеном в системе подготовки пловцов и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в IV пульсовом режиме.

Основой для развития АГВ является плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий.

Для стайеров это серии типа 1-3 x (4-6 x 100) с инт. 5-20 с, 1-3 x (4 x 50) с инт. 5-10 с; отдых между сериями 5-10 мин.

Для средневикиков и спринтеров это серии типа 1-2 x (3-4 x 100), или 4-8 x 50 с инт. 5-15 с, 1-5 x (4 X 25) с инт. 5-10 с, 2-4 x (4 X 50) с инт. 5-15 с; отдых между сериями 3-7 мин.

пульсовой режим, паузы отдыхом между отрезками в сериях 5-20 с). Упражнения III пульсового режима в определенной степени способствуют повышению у юных обучающихся и анаэробно-гликолитической производительности, особенно при «гипоксическом» варианте выполнения упражнений. В то же время применение упражнений III пульсового режима при работе с подростками требует осторожности, так как большие объемы таких нагрузок могут вызвать у них перенапряжение миокарда и центральной нервной системы.

Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных пловцов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например: 15 x 100 м в виде: 3 x 100 с интенсивностью 50% от максимальной + 3 x 100 с инт. 60-70% + 1x 200 с инт. 70-75% + 3x100 с инт. 75-80% + 3 x 100 с инт. 80-85% + 3 x 100 с инт. 85-90%. Нужно иметь в виду, что постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК. Поэтому методическим правилом выполнения тренировочных серий для развития БВ-2 является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в III пульсовом режиме. Таким образом, параллельно с задачами функциональной подготовки будут решаться задачи тактической подготовки - отработка оптимального с точки зрения физиологии варианта преодоления длинных и средних дистанций (с равномерной или постепенно возрастающей скоростью).

II зона (Преимущественно аэробная)

Зона углеводного обмена. Обеспечение энергией преимущественно за счет аэробного гликолиза с разворачиванием анаэробного гликолиза по мере повышения интенсивности работы. Уровень ПК – 65-85% от максимального. Лактат – 409 ммоль/л, время однократной работы – 3-10 мин, при работе в сериях – до 1 часа. Скорость плавания – 75-80% от максимальной. Основные отрезки – 300-800 (до 1000) м. Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНУ).

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных обучающихся в препубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость-1, БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений

как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению ПАНО. ЧСС-130140 ударов/мин. Рабочий уровень потребления кислорода (ПК) – 50-60% от максимального, лактат – 0,9-2,5 ммоль/л. Время работы – от 30 мин до 3-5 ч. Скорость плавания – 50-60% от максимальной.

-зона порога аэробного обмена. Включение аэробного гликолиза. Источники энергии – гликоген и липиды. Уровень ПК – 60-75% от максимального, лактат – 2-4 ммоль/л. Время однократной работы – от 10 мин. до 2 ч. Скорость плавания – 60-75% от максимальной. Дистанция 800-3000 м.

В первых двух годах подготовки половину и более от всего суммарного объема составляют малоинтенсивные чисто аэробные нагрузки (1-я зона). Преимущественно аэробные нагрузки (2-я зона) составляют 33-38%, смешанные аэробно-анаэробные – от 7 до 10%. Скоростные упражнения преимущественно алактатной направленности составляют не более 1,3-1,7%, упражнения, развивающие скоростную выносливость (гликолитическая 101 анаэробная направленность), включаются в тренировочный процесс лишь эпизодически (1,0-1,3%).

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

Средства и методы развития гибкости и координационных способностей

Гибкостью (подвижностью суставов) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость обучающиеся демонстрирует за 102 счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуда активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение

4.Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (толь для брасса).

5.Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.

6.Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).

7.Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх.

8.Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног как при плавании брассом.

9.Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся под голеньями). Приподнять живот как можно выше, старясь не отрывать колени от пола.

10.Тоже, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).

11.Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.

12.Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.

13.Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.

14.Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны («для брасса»).

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

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

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

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

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

способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерны 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 акробатик. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизированных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6x50м. каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

Теоретическая подготовка:

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретические учебно-тренировочные занятия проводятся в виде коротких бесед, викторин, конкурсов в начале тренировочного занятия или во время отдыха, лекционные занятия. При изложении материала следует

Примерный учебно-тематический план

	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Этап совершенствования спортивного мастерства			

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Как вид спорта плавание выделяет свои спортивные дисциплины. В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта плавание включает перечень спортивных дисциплин вида спорта – плавание.

Спортивные дисциплины вида спорта «плавание» представлены в Таблице № 18.

Таблица № 18

Спортивные дисциплины вида спорта – плавание (номер-код – 007 000 2 6 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код
Вольный стиль 50 м	007 001 1 6 1 1 Я
Вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007 027 1 8 1 1 Я
Вольный стиль 100 м	007 002 1 6 1 1 Я
Вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007 028 1 8 1 1 Я
Вольный стиль 200 м	007 003 1 6 1 1 Я
Вольный стиль 400 м	007 004 1 6 1 1 Я
Вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007 030 1 8 1 1 Я
Вольный стиль 800 м	007 005 1 6 1 1 Я
Вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007 031 1 8 1 1 Я
Вольный стиль 1500 м	007 006 1 6 1 1 Я
Вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007 032 1 8 1 1 Я
На спине 50 м	007 007 1 8 1 1 Я
На спине 50 м (бассейн 25 м)	007 033 1 8 1 1 Я
На спине 100 м	007 008 1 6 1 1 Я
На спине 100 м (бассейн 25 м)	007 034 1 8 1 1 Я
На спине 200 м	007 009 1 6 1 1 Я
На спине 200 м (бассейн 25 м)	007 035 1 8 1 1 Я
Баттерфляй 50 м	007 013 1 8 1 1 Я
Баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007 036 1 8 1 1 Я
Баттерфляй 100 м	007 014 1 6 1 1 Я
Баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007 037 1 8 1 1 Я
Баттерфляй 200 м	007 015 1 6 1 1 Я
Баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007 038 1 8 1 1 Я
Брасс 50 м	007 010 1 8 1 1 Я
Брасс 50 м (бассейн 25 м)	007 039 1 8 1 1 Я
Брасс 100 м	007 011 1 6 1 1 Я
Брасс 100 м (бассейн 25 м)	007 040 1 8 1 1 Я

Специфика спортивной подготовки пловцов определяется основным содержанием учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, являющихся компонентами учебно-тренировочного процесса. Отличительными признаками плавания являются сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Занятия и соревнования по плаванию проходят в бассейнах 25 или 50 метров или открытой воде.

Плавание вольным стилем — дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любым способом. При этом на всей дистанции, за исключением отрезка не более 15 м после старта или разворота, «любая часть тела пловца должна разрывать поверхность воды».

Плавание на спине (кроль на спине) — стиль плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги — попеременное непрерывное поднятие и опускание).

Баттерфляй — один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела двигаются симметрично и синхронно — руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения.

Брасс — стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды.

Комплексное плавание — плавательная дисциплина, в ходе которой спортсмены поочередно плывут четырьмя разными стилями.

Эстафеты в плавании классифицируются на два вида: эстафета вольного стиля, комбинированная эстафета.

Вольная эстафета - Плавательная эстафета, в ходе которой четыре участника команды поочередно плывут вольным стилем.

Комбинированная эстафета - плавательная эстафета, в ходе которой четыре участника команды поочередно плывут четырьмя разными стилями.

Плавание на открытой воде - это дисциплина плавания, которая проводится в открытых водоемах, таких как океаны, озера и реки.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "плавание" основаны на особенностях вида спорта "плавание" и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится в учреждении с учетом этапов спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "плавание", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в Таблице № 19.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой представлены в Таблице № 20.

Таблица № 19

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Таблица № 20

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
				Этапы спортивной подготовки		
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1) Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 года №225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»:

- к должности руководителей образовательной организации - относится директор;

- к должности заместителей руководителей образовательных организаций – относится заместитель руководителя образовательной организации (осуществляющий методическое обеспечение образовательного процесса в учреждении);

- к должности иных педагогических работников образовательных организаций – относится инструктор-методист, тренер-преподаватель.

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).

2) Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации 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

2. Афанасьев В.В. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте / В.В. Афанасьев, А.В. Муравьев, И.А. Осетров. – Ярославль: Издательство ЯГПУ, 2018.- 278 с.
3. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распалова Е.А. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.- М. – 2017. – 320 с.
4. Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2018. - 367 с. 123
5. Возрастная и педагогическая психология: Учебник / под ред. Гамезо. - М.: Наука, 2018. - 320с.
6. Ворженевский И. В. Плавание: Учебник для средних физкультурных учебных заведений. Изд. 2-е, перераб. и доп. -М.: Физкультура и спорт, 2017. - 301 с.
7. Гагарина, П.А. Особенности обучения плаванию детей / П.А. Гагарина // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. - 2019. - С. 646-648.
8. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры. // Е.П. Ильин: - 2-е изд. - СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2018. - 486 с.
9. Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. - 865 с.
10. Козлова, Н.Ю., Мартыненко Н.В. Методика одновременного обучения всем стилям спортивного плавания детей младшего школьного возраста / Н.Ю. Козлова, Н.В. Мартыненко // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. - 2016. - № 1. - С. 133-135.
11. Кононова, А.П. Техника и методика обучения спортивным способам плавания. Учебно-методическое пособие / А.П. Кононова, В.Г. Шилько. - Томск, 2018. - 120 с.
12. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев.- М.: Советский спорт, 2018.- 587 с.
13. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача.- М.: Советский спорт, 2018.- 430 с.
14. Плавание. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2019. - 802 с.
15. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2019. - 672 с.
16. Степанова, Г. А. Методика обучения плаванию детей 9—10 лет в условиях глубокого бассейна / Г. А. Степанова, А. В. Саяпов // Вестник академии энциклопедических наук. - 2016. - № 3 (24). - С. 9-

9. Библиотека международной спортивной информации.
[//http://bmsi.ru](http://bmsi.ru)

10. Министерство спорта Российской Федерации
(<http://www.minsport.gov.ru>)

11. Министерство физической культуры и спорта
Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)

12. Всероссийская федерация плавания

13. (<http://www.russvimming.ru>)