МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

**Областное государственное казенное учреждение**

**спортивная школа олимпийского резерва «Олимпиец»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ОГКУ СШОР «Олимпиец»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Порохин

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_ г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ**

В соответствии Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.06.2021 года №391

|  |  |
| --- | --- |
|  | Срок реализации Программы:  10 лет  Разработчик Программы:  Старший тренер отделения  водных видов спорта  Агеенко Виктор Борисович, ЗТР  Тренер отделения водных видов спорта  Плохотникова Татьяна Михайловна МС СССР  Тренер отделения водных видов спорта  Епишина Александра Викторовна  Рецензент Программы:  Доцент кафедры общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала РГУФКСМиТ, к.п.н., доцент Кугно Эдуард Эдуардович |

**Иркутск – 2021 г.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Стр.** |
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……………………………………………………….. | 3 |
| 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ……………………………………………………………… | 7 |
| 2.1.Структура тренировочного процесса………………………………………………… | 7 |
| 2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки…. | 8 |
| 2.3. Требования к объему тренировочного процесса…………………………………… | 10 |
| 2.3.1.Объем индивидуальной спортивной подготовки…………………………………. | 10 |
| 2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха………………………………... | 11 |
| 2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки…………………………………………………………………………………. | 13 |
| 2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»………………………………………………….. | 13 |
| 2.7. Перечень тренировочных мероприятий…………………………………………….. | 14 |
| 2.8. Годовой план спортивной подготовки………………………………………………. | 15 |
| 2.8.1. Программный материал для практических и теоретических знаний по этапам подготовки…………………………………………………………………………………. | 16 |
| 2.9. Планы инструкторской и судейской практики……………………………………... | 19 |
| 2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных мероприятий………………………………………………………… | 20 |
| 2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним……………………………………………………………………………….. | 21 |
| 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ…………………………………………………………….. | 24 |
| 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность………………………………………………... | 24 |
| 3.1.1.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок………... | 27 |
| 3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки…………………………………………………………………………………. | 29 |
| 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов обеспечения, в том числе психологического сопровождения………………………………………………... | 54 |
| 3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения……………………………………………………….. | 54 |
| 4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ……………………………… | 58 |
| 4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «плавание»………………………………………………….. | 58 |
| 4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки…………………………………………………………………… | 59 |
| 4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения………………………………………... | 61 |
| 4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения…………………………………………………………………………………. | 64 |
| 5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ……………….. | 70 |
| 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ…………………………….. | 73 |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Программа спортивной подготовки по плаванию СШОР (далее – Программа) составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, разработанных на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст.7354) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26,ст. 3525).

Программа спортивной подготовки имеет спортивную направленность. Предназначена для тренеров и руководителей учреждений физкультурно-спортивной направленности и является документом спортивной работы. Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение тренировочного процесса в системе многолетней спортивной подготовки, и содействует успешному решению задач физического совершенствования спортсменов.

Данная программа по плаванию реализует на прак­тике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания раз­личных возрастных групп детей и подростков при занятиях спортивным плаванием и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов на всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Срок реализации программы 10 лет.

**Характеристика вида спорта плавание.**

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений. По плаванию присваиваются спортивные разряды и звания.   
Спортивное плавание является один из самых массовых и популярных видов спорта. Соревнования по этому виду спорта, входящие в программу летних Олимпийских игр, занимают второе место по числу разыгрываемых медалей.   
 Современное плавание отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией на международной арене большого количества одаренных пловцов из многих стран мира.   
В настоящий момент Олимпийская программа по плаванию в 50-метровом   
бассейне включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 у женщин):   
- одиночное плавание спортивными способами на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 метров для мужчин), кроль на спине (100 и 200 метров), брасс (100 и 200 метров), баттерфляй (100 и 200 метров); - комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности; - эстафеты вольным стилем 4x100 и 4x200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок; - комбинированную эстафету 4 x100 метров. Каждый участник проплывает свой этап определённым способом плавания. Организационной и руководящей работой занимаются национальные федерации, которые объединяются в Международную любительскую федерацию плавания (FINA). Плавание известно человеку с древнейших времён, оно возникло, как необходимое для человека умение выживать. Вид плавания - одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. Способ передвижения в воде определяет технику плавания.   
 **Отличительные особенности в плавании**.

Спортивное плавание является уникальным видом спорта. Существенными особенностями плавания, отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются: - нахождение тела в воде; - горизонтальное положение тела; - тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости; - при дыхании выдох продолжительнее вдоха. Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании - подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами. Техника плавания - рациональная система движений, которая позволяет достигнуть наиболее высоких результатов на соревнованиях в плавании тем или иным способом. Она охватывает: форму, характер движений, их внутреннюю структуру, умение пловца наилучшим образом координировать и использовать для продвижения вперед все внутренние и внешние силы, которые действуют на тело. Каждому свойственна своя индивидуальная техника, связанная с развитием его двигательных и функциональных возможностей. Техника развивается и совершенствуется. В настоящее время существуют такие способы спортивного плавания как кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. К технике движений, выполняемых при использовании каждого из этих способов, согласно правилам соревнований, предъявляются определенные требования. Кроль на груди занимает доминирующее положение в спортивных соревнованиях. Абсолютные рекорды в скорости плавания установлены именно этим способом.

При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших спортивных школ. Данная программа является приспособленной к деятельности областного государственного казенного учреждения спортивной школы олимпийского резерва «Олимпиец». Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (планом спортивной подготовки), рассчитанным на 52 недели.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

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

* повышение уровня общей физической и специальной физической

подготовки;

* освоение основ техники и тактики по виду спорта «плавание»;
* общие знания об антидопинговых правилах;
* укрепление здоровья;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной

подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям

видом спорта «плавание»;

* повышение уровня общей физической и специальной физической,

технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

* формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния

физических качеств на результативность;

* соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима

восстановления и питания;

* овладение навыками самоконтроля;
* приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных

соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

* достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных

соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

* овладение основами теоретических знаний о виде спорта «плавание»;
* знание антидопинговых правил;
* укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и

достижение высоких спортивных результатов;

* повышение уровня общей физической и специальной физической,

технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

* повышение функциональных возможностей организма;
* формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима

тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности; выполнение плана индивидуальной подготовки;

* достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов

Российской Федерации;

* приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «плавание»;
* знание антидопинговых правил;
* сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

* сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и

достижение высоких спортивных результатов;

* повышение уровня общей физической и специальной физической,

технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

* повышение функциональных возможностей организма;
* закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима

тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

* выполнение плана индивидуальной подготовки;
* достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов

Российской Федерации и уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

* сохранение здоровья.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов на этапах начальной подготовки (НП), тренировочного этапа подготовки (этап спортивной специализации, ТЭ), подготовки совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и подготовки высшего спортивного мастерства (ВСМ), которые организуются ОГКУ СШОР «Олимпиец» министерства спорта Иркутской области.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

**2.1.Структура тренировочного процесса**

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные), система которых для каждого этапа подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных соревнований. Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки распределяются на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В подготовительном периоде тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. Специально-подготовительного - повышение специальной работоспособности, где большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности, являющейся сугубо индивидуальной и строится в зависимости от функционального состояния пловца, уровня его подготовленности, устойчивости соревновательной техники, текущего психического состояния, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. На данном этапе необходимо поддерживать уровень пловца.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых, а также поддержание определённого уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности к началу очередного макроцикла.

Структура тренировочного процесса может быть представлена как последовательность мезоциклов (средних циклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Тип мезоциклов определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются втягивающие, базовые и соревновательные.

Со втягивающего мезоцикла начинается годичный макроцикл. Основной его задачей является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путём применения общеподготовительных упражнений. Проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия.

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарём соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объёму тренировочными нагрузками. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется по микроциклам. Идеально макроцикл должен состоять из мезоциклов следующей направленности

* Втягивающий мезоцикл — 2-4 недели;
* Аэробный мезоцикл — 2-3недели;
* Компенсаторный-тестовый микроцикл — 4-7 дней;
* Аэробный-силовой мезоцикл — 2-3 недели;
* Компенсаторно-тестовый микроцикл — 4-7 дней;
* Мезоцикл концентрации нагрузки (подготовка основной дистанции) — 2-3 дня;
* Соревновательный мезоцикл — 3 недели и более;

Главные старты не ранее, чем через 14 дней после мезоцикла концентрации нагрузки. На период обучения в группах ССМ и ВСМ составляются индивидуальные планы, в которых определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха. В годовых планах, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются планируемые спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года. Для оптимизации процесса планирования различных этапов многолетней подготовки пловцов, необходимо ориентироваться на четыре принципа работы с детьми, подростками, юношами и девушками: -принцип направленности к развитию двигательной активности; -принцип учёта биологической программы развития физических качеств; -принцип соответствия норм физических нагрузок уровню биологической зрелости занимающихся; -принцип углубленной специализации в период окончания интенсивного развития определяющих физических качеств.

**2.2.Продолжительность этапов спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

В спортивную школу зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления спортсменов необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, фото, копии свидетельства о рождении или паспорта, медицинский полис, копия паспорта одного из родителей, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Организация занятий по программе спортивной подготовки осуществляется по следующим этапам:

**Этап начальной подготовки (НП) – 2 года**.

На этап начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 7 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие вступительные испытания, и имеющие письменное разрешение врача, содержащие разрешение заниматься спортивным плаванием. Тренировочный процесс этапа начальной подготовки носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления. По окончании этапа начальной подготовки юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы для зачисления на последующий этап подготовки.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации, ТЭ) – 5 лет**.

Перевод и зачисление в группы спортивной специализации происходит на конкурсной основе из здоровых занимающихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших нормативы для зачисления по общефизической и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – 3 года.**

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

**Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).**

Продолжительность прохождения спортивной подготовки на этапе определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку. Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив Мастера спорта.

*Таблица 1*

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов  (в годах) | Минимальный возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 12 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | 3 | 12 | 7 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не устанавливается | 14 | 4 |

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели, и по индивидуальным планам занимающихся в период активного отдыха.

**2.3.Требования к объему тренировочного процесса**

*Таблица 2*

Требования к объему тренировочного процесса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество  часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 18 | 28 | 32 |
| Общее  количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 936 | 1456 | 1664 |

**2.3.1.Объём индивидуальной спортивной подготовки.**

При подготовке спортсменов используется индивидуальная спортивная подготовка. Продолжительность данного вида подготовки в течении года составляет до 6 недель. Она может быть запланирована единым блоком или разбита на несколько частей. Проводится в переходный период, в межсезонье, в период отпусков, направлена на проведение оздоровительных мероприятий и поддержание спортивной формы средствами неспецифической подготовки, такими как спортивные и подвижные игры, фитнес, плавания в открытых водоемах, туристические походы и т.д. В группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа индивидуальная подготовка включается в годовой план, а в группах этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства проводится на основании индивидуальных планов и тесно привязана к календарю соревнований. Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства план спортивной подготовки годичного цикла, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

* строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей, ст.

юношей и взрослых спортсменов;

* непрерывное совершенствование спортивной техники;
* неуклонное соблюдение принципа постепенности применения
* тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней

тренировки юных спортсменов;

* осуществление как одновременного развития физических качеств

спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

**2.4.Режимы тренировочной работы и периоды отдыха**

В основе режима работы и комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать:

* на этапе начальной подготовки - двух часов;
* на 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 тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более восьми часов.

*Таблица 3*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Год обучения | возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) | Количество часов в неделю | Требования по ОФП, СФП и обязательной технической программе |
| НП  (этап начальной подготовки) | 1 | 7-9 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| 2 | 8-10 | 15 | 9 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и обязательной технической программе  2-3 юношеский разряд |
| ТЭ (этап спортивной специализации) | 1 | 9-12 | 12 | 14 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и обязательной технической программе  1 юношеский - 3 спортивный разряд |
| 2 | 11-13 | 12 | 14 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и обязательной технической программе  2-3 спортивный разряд |
| 3 | 12-14 | 12 | 18 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и обязательной технической программе  1-2 спортивный разряд |
| 4 | 13-15 | 12 | 18 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и обязательной технической программе  1 спортивный разряд |
| 5 | 14-16 | 12 | 18 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и обязательной технической программе  1 спортивный разряд -КМС |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 | 12 | 7 | 28 | КМС  Ежегодное подтверждение требований ЕВСК последней редакции. Динамика спорт. результатов |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 4 | 32 | МС  Ежегодное подтверждение требований ЕВСК последней редакции. Динамика спорт. результатов |

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

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера. Допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «плавание», а при также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

* объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на

этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

* объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на

тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

* объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на

этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

**2.5.Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

*Таблица 4*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этап начальной подготовки | | тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Один год | Свыше года | До   двух лет | Свыше двух лет |
| Общая  физическая  подготовка (%) | 55-57 | 50-53 | 43 - 46 | 32-35 | 18-22 | 13-17 |
| Специальная  физическая  подготовка (%) | 18 - 21 | 23 - 25 | 26-29 | 33-36 | 43-47 | 48-51 |
| Техническая  подготовка (%) | 16-19 | 16-19 | 16-20 | 18-22 | 18-22 | 18-22 |
| Теоретическая  подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 1-4 | 1-4 | 1-4 |
| Тактическая  подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 1-4 | 1-5 | 1-5 |
| Психологическая  подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 1-4 | 1-4 | 1-5 |

**2.6.Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание».**

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов. Спортивные соревнования - способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления.Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (региональных, областных, школьных и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и мастерство спортсмена, тем в большей степени на систему соревнований оказывает влияние всероссийский календарь соревнований по плаванию.

*Таблица 5*

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

**2.7.Перечень тренировочных мероприятий**

*Таблица 6*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки  (количество дней) | | | | Число участников тренировочного мероприятия | |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1.Тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям | | | | | | | |
| 1.1 | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку | |
| 1.2 | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,  первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3 | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4 | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| **2.Специальные тренировочные мероприятия** | | | | | | | |
| 2.1 | Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе | |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | До 14 дней | | | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях | |
| 2.3 | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования | |
| 2.4 | Тренировочные мероприятия в каникулярный  период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | | - | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе | |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта. | - | До 60 дней | | - | | В соответствии с правилами приема | |

**2.8 Годовой план спортивной подготовки** *Таблица 7*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Один  год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 18 | 28 | 32 |
| Общая физическая подготовка | 174 | 246 | 324 | 324 | 312 | 272 |
| Специальная физическая подготовка | 66 | 114 | 206 | 324 | 676 | 840 |
| Техническая подготовка | 54 | 86 | 144 | 180 | 312 | 360 |
| Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 18 | 36 | 52 | 48 |
| Тактическая, подготовка | 6 | 8 | 18 | 36 | 52 | 72 |
| Психологическая подготовка | 6 | 8 | 18 | 36 | 52 | 72 |
| Всего часов  на 52 недели | 312 | 468 | 728 | 936 | 1456 | 1664 |
| Сдача КПН | Вне сетки тренировочных часов | | | | | |
| Медицинское обследование | Вне сетки тренировочных часов | | | | | |
| Восстановительные мероприятия | Вне сетки тренировочных часов | | | | | |

**2.8.1 Программный материал для практических и теоретических занятий по каждому этапу подготовки**

Примерное распределение тренировочных часов для этапа начальной подготовки один год обучения (6 часов в неделю) *Таблица № 8*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Всего  часов |
| ОФП | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 174 |
| СФП | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 66 |
| Техническая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 54 |
| Теоретическая подготовка | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 6 |
| Тактическая, подготовка |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 6 |
| Психологическая подготовка |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 6 |
| Сдача КПН | Вне сетки тренировочных часов | | | | | | | | | | | | |
| Медицинское  обследование | Вне сетки тренировочных часов | | | | | | | | | | | | |
| Восстановительные мероприятия | Вне сетки тренировочных часов | | | | | | | | | | | | |
| **Всего часов** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **312** |

Примерное распределение тренировочных часов для этапа начальной подготовке свыше года (9 часов в неделю)

*Таблица № 9*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Всего  часов |
| ОФП | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 246 |
| СФП | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 114 |
| Техническая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 86 |
| Теоретическая подготовка | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  | 6 |
| Тактическая, подготовка | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 8 |
| Психологическая подготовка |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 8 |
| Сдача КПН | Вне сетки тренировочных часов | | | | | | | | | | | | |
| Медицинское  обследование | Вне сетки тренировочных часов | | | | | | | | | | | | |
| Восстановительные мероприятия | Вне сетки тренировочных часов | | | | | | | | | | | | |
| **Всего часов** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **468** |

Примерное распределение тренировочных часов для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до двух лет (14 часов в неделю)

*Таблица № 10*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Всего  часов |
| ОФП | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 324 |
| СФП | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 | 206 |
| Техническая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 144 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 18 |
| Тактическая, подготовка | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 18 |
| Психологическая подготовка | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 18 |
| Сдача КПН | Вне сетки тренировочных часов | | | | | | | | | | | | |
| Медицинское  обследование | Вне сетки тренировочных часов | | | | | | | | | | | | |
| Восстановительные мероприятия | Вне сетки тренировочных часов | | | | | | | | | | | | |
| **Всего часов** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **60** | **60** | **60** | **60** | **728** |

Примерное распределение тренировочных часов для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше двух лет (18 часов в неделю) *Таблица № 11*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Всего  часов |
| ОФП | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 324 |
| СФП | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 324 |
| Техническая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 180 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| Тактическая, подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| Психологическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| Сдача КПН | Вне сетки тренировочных часов | | | | | | | | | | | | |
| Медицинское  обследование | Вне сетки тренировочных часов | | | | | | | | | | | | |
| Восстановительные мероприятия | Вне сетки тренировочных часов | | | | | | | | | | | | |
| **Всего часов** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **936** |

Примерное распределение тренировочных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства (28 часов в неделю)

*Таблица № 12*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Всего  часов |
| ОФП | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| СФП | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 57 | 57 | 57 | 57 | 676 |
| Техническая подготовка | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| Теоретическая подготовка | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 52 |
| Тактическая, подготовка | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 52 |
| Психологическая подготовка | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 52 |
| Сдача КПН | Вне сетки тренировочных часов | | | | | | | | | | | | |
| Медицинское  обследование | Вне сетки тренировочных часов | | | | | | | | | | | | |
| Восстановительные мероприятия | Вне сетки тренировочных часов | | | | | | | | | | | | |
| **Всего часов** | **121** | **121** | **122** | **122** | **122** | **122** | **121** | **121** | **121** | **121** | **121** | **121** | **1456** |

Примерное распределение тренировочных часов для этапа высшего спортивного мастерства (32 часа в неделю)

*Таблица № 13*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Всего  часов |
| ОФП | 22 | 22 | 22 | 22 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 272 |
| СФП | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 840 |
| Техническая подготовка | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 360 |
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| Тактическая, подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 72 |
| Психологическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 72 |
| Сдача КПН | Вне сетки тренировочных часов | | | | | | | | | | | | |
| Медицинское  обследование | Вне сетки тренировочных часов | | | | | | | | | | | | |
| Восстановительные мероприятия | Вне сетки тренировочных часов | | | | | | | | | | | | |
| **Всего часов** | **138** | **138** | **138** | **138** | **139** | **139** | **139** | **139** | **139** | **139** | **139** | **139** | **1664** |

**2.9.Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе подготовки и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся, начиная с тренировочного этапа подготовки, должны овладеть принятой в спортивном плавании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Также обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, а также сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий у спортсменов развивается способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Спортсмены учатся вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время обучения на этапе спортивной специализации занимающиеся учатся самостоятельному ведению дневника: ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях. Со временем занимающиеся самостоятельно подбирают основные упражнения и проводят разминку, занятия по физической подготовке, правильно демонстрируют и обучают основным техническим элементам и приемам, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Занимающиеся в группах этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут составить комплексы упражнений для развития физических качеств, подобрать упражнения для совершенствования техники плавания. Занимающиеся в группах тренировочного этапа подготовки, этапов подготовки совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства знают правила соревнований и систематически привлекаются к судейству соревнований, в роли судьи, старшего судьи, секретаря; могут организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

**2.10.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных мероприятий**

**Пассивный отдых**. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками спортсменам рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

**Активный отдых.** После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен

активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 ударов в минуту. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

**Педагогические средства являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:**

* варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными

упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

* использование специальных упражнений для активного отдыха и

расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

* «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой

интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

* тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они

интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

* рациональная организация режима дня.

Из психологических средств используются:

* аутогенная и психорегулирующая тренировка;
* средства внушения (внушенный сон-отдых);
* гипнотическое внушение;
* приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения,

музыка для релаксации;

* интересный и разнообразный досуг;
* условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряжённых физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

**Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:**

* сбалансировано по энергетической ценности;
* сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы,

витамины);

* соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и

соревновательных нагрузок;

* соответствует климатическим и погодным условиям.

**К физическим средствам восстановления относят:**

* массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
* суховоздушная (сауна) и парная баня;
* гидропроцедуры (различные виды душей и ванн), электропроцедуры,

облучения.

электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

**Фармакологические препараты** применяются с учётом возраста и подготовленности спортсмена, под присмотром специалиста. При этом учитывается, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) проводится после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание уделяется индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоот-деление и др.). Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных

**2.11.План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

* проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала

спортсменов, а также родительских собраний;

* ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение организациях,

осуществляющих спортивную подготовку;

* ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1.Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2.Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

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

4.Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10.Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

**Антидопинговая деятельность -** антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными.

**Определения терминов**

Антидопинговая организация- ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА **-** Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период– любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)- основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция- любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список- список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена **-** любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА **–** Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период **-** период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен- любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность**

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса пловца любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

**Подготовительная часть** занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика пловца, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексом, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом.

**Основная часть** тренировки проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

**В заключительной части** занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия.

Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

*Таблица 14*

Влияние физических качеств на результативность

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координация | 1 |

Условные обозначения:

* 3 - значительное влияние;
* 2 - среднее влияние;
* 1 - незначительное влияние.

*Быстрота. Скоростные способности.*

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал частотой многократно повторяющихся действий.

Скоростные качества пловца проявляются в трёх основных видах:

* быстрота выполнения отдельных элементов техники;
* быстрота реакции;
* быстрота выполнения цикла движения.

Быстрота выполнения отдельных элементов техники проявляется, например, при выполнении стартовых прыжков и поворотов, при проносе рук по воздуху, при вкладывании рук в воду во время плавания кролем.

Быстрота реакции проявляется при выполнении старта по сигналу стартёра.

Быстрота выполнения цикла движения особенно важно при выполнении движений пловца.

Для воспитания быстроты движений используют силовые и скоростно-силовые упражнения (метания, различные прыжки, скоростной бег и др.) и специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (выполнить прыжки вверх, делая хлопки руками при положении тела в воздухе; по сигналу быстро выполнить кувырок назад, присесть, выпрыгнуть вверх, присесть и принять положение упора лёжа; из упора лёжа на спине в 3 м от стены встать по сигналу и добежать до стены и др.). Для совершенствования быстроты реакции на стартовую команду применяются упражнения, выполняемые под ожидаемую или неожиданную короткую и резкую команду (по сигналу быстро выполнить прыжок вверх или и в сторону, бросить мяч из фиксированного положения, быстро присесть и др.)

*Сила.*

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата. При плавании тело пловца преодолевает сопротивление воды. Характерная особенность силовой подготовки пловца - комплексное воспитание силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости. Основными средствами силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением своего веса, с гантелями, набивными мячами и другими). Следует отметить, что прыжок и бросание набивного мяча, требует не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называют скоростно-силовыми.

*Выносливостъ.*

Выносливость - это способность, противостоять утомлению и какой - либо деятельности, при проплывании дистанции. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Основными методами воспитания выносливости пловца является плавание с различного рода отягощениями с лопаточками, надетыми на руки, с различными тормозными устройствами (резиновый круг в ногах, пояс с тормозной пластинкой, тянущий за пловцом, парашют и другие).

Основные показатели выносливости - мощность физической работыи ее продолжительность.

*Гибкость.*

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Хорошо развитая подвижность в суставах помогает быстрее овладеть техникой плавания и выполнять движения более качественно и экономно.

Наиболее распространенным методом улучшения гибкости являются специальные упражнения с увеличивающейся амплитудой движения. Их следует выполнять чаще, включая в гимнастику, разминку.

Упражнения на гибкость включают круговые движения конечностями с постепенно увеличивающейся амплитудой, пружинистые движения и маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

*Координация.*

Координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формированиидвигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

В сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравновешивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для коррекции. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений.

**3.1.1.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

*Таблица 15*

Содержание и методика работы по предметным областям на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Предметная область** | **До года** | **Свыше года** |
| **1.** | **Общая физическая подготовка** | **174** | **246** |
| 1.1 | Строевые упражнения | 36 | 50 |
| 1.2 | Беговые упражнения | 36 | 50 |
| 1.3 | Общеразвивающие упражнения | 36 | 50 |
| 1.4 | Развитие гибкости и подвижности в суставах | 36 | 50 |
| 1.5 | Спортивные и подвижные игры | 30 | 46 |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | **66** | **114** |
| 2.1 | Упражнения для развития гибкости | 12 | 24 |
| 2.2 | Упражнения для развития аэробных способностей | 18 | 30 |
| 2.3 | Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей | 18 | 30 |
| 2.4 | Развитие скоростных способностей | 18 | 30 |
| **3.** | **Техническая подготовка** | **54** | **86** |
| 3.1 | Обучение технике плавания кроль на груди | 12 | 18 |
| 3.2 | Обучение технике плавания кроль на спине | 12 | 18 |
| 3.3 | Обучение технике плавания брасс | 12 | 18 |
| 3.4 | Обучение технике плавания дельфин | 12 | 18 |
| 3.5 | Обучение технике стартов и поворотов различными способами | 6 | 14 |
| **4.** | **Теоретическая подготовка** | **6** | **6** |
| 4.1 | Общая характеристика спортивной тренировки | 3 | 3 |
| 4.2 | Правила, организация и проведение соревнований по плаванию | 3 | 3 |
| **5.** | **Тактическая подготовка** | **6** | **8** |
| 5.1 | Основные средства спортивной тренировки | 3 | 4 |
| 5.2 | Совершенствование тактического мышления | 3 | 4 |
| **6.** | **Психологическая подготовка** | **6** | **8** |
| 6.1 | Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу | 3 | 4 |
| 6.2 | Самоконтроль в процессе спортивной тренировки | 3 | 4 |

*Таблица 16*

Содержание и методика работы по предметным областям на тренировочном этапе подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Предметная область** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| **1.** | **Общая физическая подготовка** | **324** | **324** |
| 1.1 | Строевые упражнения | 122 | 122 |
| 1.2 | Общеразвивающие упражнения | 122 | 122 |
| 1.3 | Спортивные игры | 80 | 80 |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | **206** | **324** |
| 2.1 | Упражнения для развития гибкости | 46 | 80 |
| 2.2 | Упражнения для развития аэробных способностей | 80 | 122 |
| 2.3 | Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей | 80 | 122 |
| **3.** | **Техническая подготовка** | **144** | **180** |
| 3.1 | Упражнения для совершенствования техники плавания различными способами | 80 | 100 |
| 3.2 | Упражнения для совершенствования техники выполнения стартов | 32 | 40 |
| 3.3 | Упражнения для совершенствования техники выполнения поворотов | 32 | 40 |
| **4.** | **Теоретическая подготовка** | **18** | **36** |
| 4.1 | История развития спортивного плавания в России и за рубежом | 6 | 12 |
| 4.2 | Правила поведения в бассейне. Меры безопасности при занятиях  плаванием | 6 | 12 |
| 4.3 | Правила, организация и проведение соревнований по плаванию | 6 | 12 |
| **5.** | **Тактическая подготовка** | **18** | **36** |
| 5.1 | Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передача эстафеты | 6 | 12 |
| 5.2 | Основы методики тренировки | 6 | 12 |
| 5.3 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 6 | 12 |
| **6.** | **Психологическая подготовка** | **18** | **36** |
| 6.1 | Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни | 6 | 12 |
| 6.2 | Гигиена и влияние физических упражнений на организм человека | 6 | 12 |
| 6.3 | Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу | 6 | 12 |

*Таблица 17*

Содержание и методика работы по предметным областям на этапах подготовки совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Предметная область** | **ССМ** | **ВСМ** |
| **1.** | **Общая физическая подготовка** | **312** | **272** |
| 1.1 | Строевые упражнения | 120 | 100 |
| 1.2 | Общеразвивающие упражнения | 120 | 100 |
| 1.3 | Спортивные игры | 72 | 72 |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | **676** | **840** |
| 2.1 | Упражнения для развития гибкости | 176 | 240 |
| 2.2 | Упражнения для развития аэробных способностей | 250 | 300 |
| 2.3 | Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей | 250 | 300 |
| **3.** | **Техническая подготовка** | **312** | **360** |
| 3.1 | Упражнения для совершенствования техники плавания различными способами | 160 | 200 |
| 3.2 | Упражнения для совершенствования техники выполнения стартов | 76 | 80 |
| 3.3 | Упражнения для совершенствования техники выполнения поворотов | 76 | 80 |
| **4.** | **Теоретическая подготовка** | **52** | **48** |
| 4.1 | Общая характеристика спортивной тренировки | 18 | 16 |
| 4.2 | Правила, организация и проведение соревнований по плаванию | 18 | 16 |
| 4.3 | Изучение антидопинговых правил | 16 | 16 |
| **5.** | **Тактическая подготовка** | **52** | **72** |
| 5.1 | Совершенствование тактического мышления | 18 | 24 |
| 5.2 | Основные средства спортивной тренировки | 18 | 24 |
| 5.3 | Основы методики тренировки | 16 | 24 |
| **6.** | **Психологическая подготовка** | **52** | **72** |
| **6.1** | Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу | 18 | 24 |
| 6.2 | Самоконтроль в процессе спортивной тренировки | 18 | 24 |
| 6.3 | Гигиена и влияние физических упражнений на организм человека | 16 | 24 |

**3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки**

План-конспект этапа начальной подготовки

**Группа: НП-2 г. об.**

**Продолжительность занятия:** 90 минут.

**Место и дата проведения:** ВСК «Солнечный»

**Тема занятия:** "Совершенствование техники плавания способом брасс и поворотов при плавании брассом".

**Цель тренировочного занятия:** отработка техники плавания и выполнение поворотов при плавании брассом.

**Задачи:**

* совершенствование движений при плавании брассом;
* формирование правильной техники движений при выполнении поворотов способом

брасс;

* развитие координационных и силовых способностей;
* воспитание трудолюбия, стремления к достижению цели, настойчивости.

**Инвентарь:** ноутбук, скакалки, гимнастические скамейки, набивные мячи, плавательные доски, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

**1 часть занятия (в зале)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Методические  указания | Методы  тренировки |
| Подготовительная часть 5 мин | | | |
| 1) Вводная часть:  - построение;  - объяснение задач урока. | 2 мин | Проверка готовности к  занятиям: наличие формы,  самочувствие, перекличка. | Словесный |
| 2) Ходьба:  - с изменением темпа и длины шага;  - на носках, пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы,  - с высоким подниманием бедра,  - с различным положением рук и  одновременными вращениями в кистевых, локтевых и плечевых суставах без подъёма рук,  - с круговыми движениями рук в плечевых суставах вперёд и назад попеременно и одновременно | 3 мин | Обратить внимание на осанку  Бедро поднимается на 90º  Руки прямые, кисть развернута наружу | Словесный, наглядный, практический |
| Основная часть 26 мин | | | |
| 1) Бег:  - слабой и средней интенсивности (без задания);  - спиной вперед;  - приставными шагами правым и левым боком;  - скрестными шагами правым и левым боком;  - с подскоками;  - семенящий бег. | 5 мин | Соблюдать интервал, правильное положение стоп и туловища, шаги с носка. | Словесный, наглядный, практический |
| 2) Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалками. | 6 мин | Правильно выполнять упражнения, сохраняя амплитуду движений | Словесный, наглядный, практический |
| 3) Упражнения с набивными мячами в парах:  и.п. стоя  - бросок мяча от груди двумя руками;  - бросок мяча двумя руками из-за головы;  - бросок правой рукой от плеча;  - бросок левой рукой от плеча.  и.п. сидя ноги врозь  - бросок мяча от груди двумя руками;  - бросок мяча двумя руками из-за головы. | 8 мин | Правильное исходное положение, бросок за счет рук, правильное положение рук при приеме мяча. | Словесный, наглядный, практический |
| 4) Упражнения на гимнастической скамейке:  - подтягивания вдоль скамейки лежа на животе;  - прыжки через скамейку правым и левым боком;  - сгибание и разгибание туловища сидя на скамейке в парах;  - отжимание от скамейки;  - наскок на скамейку двумя ногами. | 7 мин | Локти смотрят в стороны  Выполнять без доскока  Руки за головой | Словесный, наглядный, практический |
| Заключительная часть | | | |
| 1) Упражнения на восстановление, расслабление и растягивание:  -спокойная ходьба;  - восстановление дыхания;  - сидя на пятках, потянуться вперед;  - свободные маха ногами;  - растягивания с опорой на стенку в наклоне. | 4 мин | Выполнять свободно, расслабленно, с большой амплитудой. | Словесный, наглядный, практический |
| Теоретическая часть | | | |
| Просмотр учебного фильма по технике плавания брассом | 10 мин | Обратить внимание на движения ног, согласование движений рук и ног. | Наглядный |

**2 часть занятия (в воде)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Методические  указания | Методы  тренировки |
| Подготовительная 7 мин | | | |
| 1) Проход в раздевалки и душевые:  - гигиенический душ, подготовка инвентаря, сообщение плана тренировки. |  |  | Словесный |
| 2) Разминка в воде:  - плавание кролем на груди;  - комплексное плавание | 100 м  2 х 100 м | Вдох на 3 гребок, повороты «сальто», высокий локоть  Интервал 1 мин., интенсивность средняя | повторный |
| Основная 28 мин | | | |
| 1) Упражнения для совершенствования техники способа брасс:  - плавание ногами брасс, удерживая колобашку между колен;  - плавание руками брассом;  - плавание руки брасс – ноги баттерфляй  - брасс в полной координации с акцентированной фазой скольжения | 100 м  100 м  100 м  100 м  200 м | Лицо не опускать в воду  Руки не заводить ниже плеч  Следить за правильным согласованием  Тянуться вперед во время скольжения не разводя колени. | Равномерный дистанционный  Анализ выполнения упражнений |
| 2) плавание брассом на технику равномерно |  | Средняя интенсивность, контроль пульса | Самоконтроль пульсометрия |
| 3) плавание брассом отрезков по 25 м с увеличением скорости к финишу | 2 серии  4 х 25 м | Отдых между сериями 1 мин  Между отрезками - 30 сек | Интервальный, пульсометрия |
| 4) плавание брассом на минимальное количество циклов | 100 м | Акцент на длинное скольжение | Дистанцион-  ный |
| 5) повторное плавание отрезков 25 м брассом с максимальной скоростью | 4 х 25 м | Отдых между отрезками 1 мин | Повторный |
| 6) плавание любым способом | 100 м |  | Визуальный контроль |
| 7) "подводный цикл" при повороте брассом | 5-6 раз | Гребок до бедра, голова опущена | Словесный,  наглядный, практический |
| 8) выполнение поворота в целостном виде | 5-6 раз | Касание двумя руками, выполнять один длинный гребок под водой |
| Заключительная часть | | | |
| 1) Компенсаторное плавание | 200 м | Выполнить любым способом в медленном темпе | Равномерный |
| 2) Выход из воды, построение, подведение итогов | 5 мин | Обсудить занятие, отметить лучших | Анализ обратить внимание на сложные моменты |

План-конспект тренировочного этапа

**Группа: ТЭ-3 г. об.**

**Продолжительность занятия:** 90 минут.

**Место и дата проведения:** ВСК «Солнечный»

**Тема занятия:** "Совершенствование техники плавания способом «баттерфляй (дельфин)".

**Цель тренировочного занятия:** Закреплять навыки и умения воспитанников в плавании способом «баттерфляй» (дельфин).

**Задачи:**

* Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом

«баттерфляй»;

* Повторить технику поворота в «баттерфляй», скольжение после толчка от бортика и

первые плавательные движения;

* развитие координационных и силовых способностей;
* воспитывать настойчивость, волю и трудолюбие.

**Инвентарь:** плавательные доски, ласты, колобашки, ручной секундомер, стационарный секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Методические  указания | Методы  тренировки |
| Подготовительная часть, 16 мин | | | |
| - Построение, приветствие. | 4 мин |  | Словесный,  наблюдение, опрос. |
| - Проверка присутствующих по журналу.  Краткий инструктаж по технике безопасности. Сообщение задач урока. | 12 мин | Правила поведения на воде, в душе и на бортике. Инструктаж перед входом в раздевалку |
| Вход в воду. |  | Организованный выход пловцов из душевых в бассейн. Надеть ласты. | Словесный, наблюдение |
| - Плавание кролем на груди | 800 м | Дыхание через 3 гребка, гребок заканчивается у бедра | Равномерный |
| - Упражнения на дыхание | 10 раз | Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой, продолжительный выдох. |  |
| Основная часть 69 мин. | | | |
| 1) Плавание ноги баттерфляй в ластах | 4 х 100 м  R – 2 мин | Носки ног оттянуты, а стопы повернуты вовнутрь, чтобы сгибание ног в коленных суставах было умеренным и движение начиналось бы «от бедра». Плечи удерживать на уровне воды, во время удара ногами вниз давить ладонями на доску. | Интервальный |
| 2) Плавание ноги «баттерфляй» руки «брасс» (в ластах). Повторяем поворот. | 4 х 100 м  R -2 мин | Плечи удерживать на уровне воды, во время удара ногами вниз тянуться за руками вперед. Не раскачивать плечевой пояс вверх и вниз. | Интервальный |
| 3) Плавание на руках дельфином с дыханием с колобашкой между ног. Повторяем поворот. | 4 х 100 м  R -2 мин | Вдох через 2 гребка. Голову убираем в воду, раньше, чем входят руки. | Интервальный |
| 4) Плавание брассом | 200 м  4 мин | Плавание на скольжение на шаг, сильный толчок ногами | Равномерный |
| 5) Упражнение на дыхание | 10 раз х 30 сек | Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох. |  |
| 6) Плавание упражнением для баттерфляя:  - левая рука 2 гребка + правая рука 2 гребка + в корд 2 гребка  - гребок правой - гребок левой Руки внизу  - руки на плечи, в координации батт  - баттерфляй: - пронос вперёд- назад.  - гребок двумя, пронос попеременно над водой  - ныряние под воду с рук на ноги, с ног на руки. Повторяем поворот | 12 х 50м  R – 1.15 | Без дых 1 гребок  тазом движение вперёд  амплитуда больше  руки назад-вдох. даёт силовую  нагрузку  окончание у бедра во время пролета над водой, руки зафиксированы в положении «стрелочка» и успеть взять вдох. | Интервальный |
| 7) Упражнение на дыхание | 10 раз | Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох. |  |
| 8) Плавание способом баттерфляй на согласование движений ногами, руками и дыхания (в ластах). Повторяем поворот. | 8 х 100м  R-2 мин | Прямые руки проносятся через стороны вперед, лицо опущено в воду. Выполнять «гребок» до бедер. При выполнении поворота дельфином касание стенки осуществляется двумя руками одновременно на одном уровне, плечи в горизонтальном положении. Сгибание рук в локтевых суставах начинается одновременно, затем одна руками сильно отталкивается от стенки, начинается поворот туловища в сторону противоположной руки. Ноги ставятся на стенку бассейна, руки соединяются за головой, выполняются толчок и скольжение. При плавании дельфином первые движения под водой начинаются ногами на задержке дыхания. | Интервальный |
| Плавание кролем на спине | 600м | Следим за положением головы | Дистанционный |
| Заключительная часть | | | |
| -Упражнение на дыхание  -Подведение итогов Домашнее задание:  -Имитация техники плавания баттерфляем перед зеркалом | 10 раз.  30 раз | Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой, продолжительный выдох.  Группа строится. Тренер подводит итоги: указывает на достижения и ошибки отдельно каждого занимающегося. | Анализ |

План-конспект этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

**Продолжительность занятия:** 180 минут.

**Место и дата проведения:** ВСК «Солнечный»

**Тема занятия:** "Улучшение техники основного стиля плавания".

**Цель тренировочного занятия:** Улучшение техники основного стиля плавания, мощности гребка и повышение аэробной выносливости.

**Задачи:**

* Совершенствование мощности гребка, устойчивости положения тела в воде, скольжения;
* Совершенствование техники поворотов, скольжения и выхода после толчка от бортика;
* Развитие общей выносливости, скоростных качеств;
* Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую

деятельность, формирование осмысленного отношения к тренировочной деятельности.

**Инвентарь:** плавательные доски, ласты, трубки, лопатки, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Методические  указания | Методы  тренировки |
| Подготовительная часть 5 мин | | | |
| Вход, проверка присутствующих по журналу | 5 мин | Постановка цели и задач тренировочного занятия | Словесный,  наблюдение,  опрос. |
| Основная часть 140 мин | | | |
| 1) Комплексное плавание в среднем темпе | 800 м | Разогреть и размять все группы мышц и сухожилий | Равномерный |
| 2)Работа на ногах комплексным плаванием в ластах | 400 м | Хорошо размять и растянуть голеностоп | Равномерный |
| 3) Работа на ногах основным стилем - 10 раз по 50 м К=1 мин | 10 х 50 м  R-1 мин | 5x50 ускорение на первых 25 метрах  5x50 ускорение на последних 25 метрах | Переменный |
| 4) Упражнения основным стилем - 16 раз по 50 м | 16 х 50 м | Отработка техники плавания основным стилем. Контроль за правильностью выполнения упражнений | Равномерный |
| 5) Свободное плавание любым способом | 200 м | Восстанавливаем дыхание | Равномерный |
| 6) Плавание вольным стилем в полной координации в лопатках в режиме | 3 х 400 м  R – 5.30 мин | Развитие выносливости, контроль за правильностью гребка и хорошего скольжения после него. | Интервальный |
| 7) Свободное плавание любым способом | 200 м | Восстанавливаем дыхание и пульс | Равномерный |
| 8) Плавание основным стилем, с уменьшением количества гребков на каждых 25 метров. | 8 х 100 м  R-2 мин | Полный контроль за техникой плавания, положением тела, мощностью и резкостью гребка, скольжения по воде | Интервальный |
| 9) Свободное плавание любым способом | 200 м | Восстанавливаем дыхание и пульс | Равномерный |
| 10) Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств. | 4 х 50 м  R – 1 мин | Основная задача - развить и удержать максимальную скорость | Интервальный |
| 11) Свободное плавание любым способом | 200 м | Восстанавливаем дыхание и пульс | Равномерный |
| 12) Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств | 4 х 50 м  R-1.15 мин | Основная задача - развить и удержать максимальную скорость | Интервальный |
| 13) Свободное плавание любым способом | 200 м | Восстанавливаем дыхание и пульс | Равномерный |
| 14) Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств | 4 х 50 м  R- 1.30 мин | Основная задача - развить и удержать максимальную скорость | Интервальный |
| 15) Свободное плавание любым способом | 200 м | Восстанавливаем дыхание и пульс | Равномерный |
| 16) Упражнение вольным стилем на дыхание 3/3 + 5/5 + 7/7 | 400 м | Выдержать дыхание | Равномерный |
| 17) Свободное плавание любым способом | 100 м | Восстанавливаем дыхание и пульс | Равномерный |
| 18) Плавание основным стилем со старта | 2 х 25 м | Развить максимальную скорость со старта | Повторный |
| 19) Свободное плавание любым способом | 100 м | Восстанавливаем дыхание и пульс | Равномерный |
| Заключительная часть 5 мин | | | |
| Выход из воды. Подведение итогов тренировки | 5 мин | Анализ тренировки |  |

**Методы обучения** — теоретически обоснованные и проверенные на практике способы, и приемы работы тренера, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов:

* словесные;
* наглядные;
* практические.

**К словесным методам** относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь тренера определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации урока, игры, объяснении ее правил.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому. Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты. Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а тренер имеет обратную связь с ними. Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия. Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому индивидуально в виде поощрения или замечания. Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание занимающихся на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом. Все задания на уроке выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на предварительные (например, «Опустить лицо в воду!») и исполнительные (например, «Толчок!»). С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями.

**К наглядным методам** относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

**К практическим методам** относятся:

* метод практических упражнений;
* соревновательный метод;
* игровой метод.

*Метод практических упражнений* может быть:

* преимущественно направленным на освоение спортивной техники;
* преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая — на последующих.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно конструктивного упражнения (целостного) и методом расчлененно-конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

Методы развития физических качеств, называемые еще *методами тренировки*, подразделяются на:

* равномерный (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);
* переменный (равномерное преодоление с различными ускорениями по ходу дистанции);
* повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);
* интервальный (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго

регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).

Каждый метод может использоваться при плавании как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации и отдельных элементов.

*Соревновательный (контрольный) метод* тренировки - это прохождение основных дистанций в полную силу на соревнованиях или в условиях близких к ним (в группе под стартовую команду, с партнером). Этот метод обычно применяется перед соревнованием для проверки подготовленности спортсмена и для совершенствования прохождения дистанции (старт, поворот, равномерность прохождения, техника).

*Игровой метод* обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра является не только средством физического воспитания (т.е. характерной системой физических упражнений), но и эффективном методом обучения и воспитания.

**Средства тренировки**

Основными средствами тренировки в плавании служат разнообразные физические упражнения. По степени близости к основным соревновательным действиям их обычно подразделяют на три группы: общеподготовительные упражнения, специально подготовительные упражнения, соревновательные упражнения. Каждая группа упражнений отличается по преимущественной направленности воздействия и применяется для решения различных задач на каждом очередном этапе тренировки. Общеподготовительные упражнения направлены на укрепление здоровья и всестороннее функциональное развитие организма спортсмена. Для гармоничного развития всех мышечных групп пловца включаются элементы, заимствованные из других видов спорта, - кроссовый бег, ходьба на лыжах, гребля, спортивные и подвижные игры, гимнастические общеразвивающие упражнения. Для начинающих пловцов данный раздел является основным в подготовке в зале, однако с ростом спортивного мастерства подготовка приобретает все более целенаправленный характер.

Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку при плавании. К этой группе относятся упражнения, способствующие повышению силы и выносливости при работе на специальных гребковых тренажерах, плавание с помощью одних ног или рук, с дополнительными отягощениями и тормозными устройствами. Этот раздел подготовки является основным для квалифицированных спортсменов. Соревновательные упражнения включают в себя проплывание дистанций основным способом в полной координации движений.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

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

**Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения** применяются в целях:

* повышения уровня общего физического развития спортсменов;
* совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность изучения

и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);

* организации внимания спортсменов и предварительной подготовки к изучению основного

материала в воде.

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

Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

**Подготовительные упражнения для освоения с водой** помогают решать следующие задачи:

* формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных,
* тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и

условиям водной среды;

* освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к

изучению техники спортивного плавания;

* устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

**Учебные прыжки в воду** применяются в целях:

* устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение в непривычной среде;
* подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного

плавания.

Учебные прыжки: сидя на бортике, стоя на бортике с различным и.п. рук и ног.

**Игры и развлечения в воде** проводятся в заключительной части тренировочного занятия. Они улучшают эмоциональное состояние спортсменов, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям. На этапе начальной подготовки первого года обучения игра является основным методом изучения наряду с упражнениями:

* игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;
* игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;
* игры с всплыванием и лежанием на воде;
* игры с выдохами в воду;
* игры со скольжением и плаванием;
* игры с прыжками в воду;
* игры с мячом.

**Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания** являются ведущим средством изучения на этапе начальной подготовки, им отводится основная часть тренировки на воде:

* упражнения для изучения техники кроля на груди;
* упражнения для изучения техники кроля на спине;
* упражнения для изучения техники брасс;
* упражнения для изучения техники баттерфляй.

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

1) положение тела,

2) дыхание,

3) движения ногами,

4) движения руками,

5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки; в особых случаях движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером.

4) изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование различных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1) движения ногами с дыханием;

2) движения руками с дыханием;

3) движения ногами и руками с дыханием;

4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности спортсменов.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

* поочередное плавание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек

бассейна);

* плавание отрезков на наименьшее количество гребков;
* чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе

(например, плавание по элементам в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации). Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

* разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к

занятиям, что особенно важно в плавании;

* умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
* формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями

телосложения и уровнем физической подготовленности.

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

*Упражнения для изучения движении ногами и дыхания*

1. И.п.-сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги вып­рямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Ими­тация движений ногами кролем.

2. И.п.-лежа на Груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И.п.-сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем, но команде или под счет преподавателя.

4. И.п.-лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И.п.-лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опуше­но в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. -тоже, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута

ВДОЛЬ туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук Пыли внизу.

9. То же, держа доску водной вытянутой руке. Сначала правой рукой дер­жать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положе­ние рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль ту­ловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть каса­ется локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время пово­рота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища, либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхании, к/тем - в согласованна с дыханием.

***Упражнения для изучения движений руками и дыхания***

11. И.п.-стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправлен­ные круговые движения руками.

12. И.п.-стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

13. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

14. И.п. -стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в коле­но передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация дви­жений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с за­держкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

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

19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох - в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положе­нием тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении пост отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая -у бедра, за­тем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется внача­ле на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

***Упражнения для изучения общего согласования движений***

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бед­ра. Присоединение движений руками кролем па груди.

21. Плавание кролем па груди с акцентом на сильную работу ногами (для вы­работки шестиударной координации движений).

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух и четырехударпой координации движений).

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указании

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движе­ний. Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикли движений, затем - па каждый цикл

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

*Упражнения для изучения движений ногами*

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

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

3. Плавание при помощи движении ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, ВЕ.1тянутой вперед по направлению дви­жения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вы­тянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затыл­ком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показы­ваться из воды.

*Упражнения для изучения движений руками*

7*.* И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

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

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

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений ру­ками (без выноса их из воды).

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

14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменян положение рук.

15.Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гре­бок.

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

Основные методические указания

Движения выполнять почты прямыми руками, следить за правильной ориен­тацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вклады­вать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхнос­ти воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движе­ния. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.

*Упражнения для изучения общего согласования движений*

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

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом па сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

***Упражнения для изучения техники брасса***

*Упражнения для изучения движений ногами*

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом', медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу, развернуть носки в стороны1, выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения нога­ми брассом.

4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения нога­ми, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытяну­тых вперед руках.

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

7. Плавание па спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указании

Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с ос­тановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем - в нормальном ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание произво­дится энергично, одним дугообразным движением назад-внутрь с паузой после сведения ног вместе.

*Упражнения для изучения движений руками и дыхания*

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

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

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного тире плеч, .в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь - вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (но два-четыре цикла), затем - с дыханием.

*Упражнения для изучения общего согласования движений*

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

16. Плавание **с** укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

17. Плавание в полной координации па задержке дыхания.

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

19. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыха­нию, затем ко вдоху в конце гребка.

***Упражнения для изучения техники дельфина***

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с макси­мальной амплитудой.

2. И.п. - стоя на одной ноге па носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и сво­бодной ногой, как при плавании дельфином.

3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4. И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.

5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дель­фином.

6. То же, но лежа на боку.

7. Плавание при помощи движений ногами в положении па груди, держа дос­ку в вытянутых руках.

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска при­жата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впе­реди, затем вдоль туловища).

10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).

11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнооб­разных движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрез­мерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыха­ния, затем - один вдох па два-три удара ногами.

*Упражнения для изучения движений руками и дыхания*

12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шпура или резинового бинта).

13. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

14. То же, но лицо опущено вниз.

15. То же, по руки имитируют движения при плавании дельфином.

16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо п воду (на задержке дыхания).

17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между йогами.

18. Плавание при помощи движений руками без круга.

*Упражнения для изучения общего согласования движений*

19. И.п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последова­тельность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движе­ние тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале вы­полняется на суше, затем - в воде.

20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной ко­ординацией движения. Задержка рук у бедер после гребка либо после входав воду, вэтот момент выполняются два удара ногами и вдох.

22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

***Упражнения для изучения техники стартов и поворотов***

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

Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем - разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда спортсмены освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

***Стартовый прыжок с тумбочки***

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

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в колейных суста­вах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверх­ность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности по­лета.

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

***Старт из воды***

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

2. Взявшись прямыми руками зa край псиного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вы­вести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и вы­полнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову на­зад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

***Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов***

Совершенствование техники рекомендуется начинать с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрекращающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что спортсмену предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение) по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

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

***Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди***

1. И.и. - стоя липом к стопке зала, согнув правую ногу и поставив се на стен­ку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию сколь­жения и первых плавательных движений.

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

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

4. То же, с постановкой левой руки па бортик бассейна.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

***Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине***

1. И.п.- стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2. И.п. - стоя лицом к бортику (па расстоянии одного шага). Наклониться впе­ред, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, вы­полняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот па 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разги­бается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выхо­дом на поверхность.

**Упражнения для совершенствования техники плавания, стартов, поворотов**

***Кроль на груди***

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

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

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

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

5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

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

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

8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

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

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

11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент оконча­ния 5-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается впе­ред). Вдох производится в сторону гребковой руки.

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

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

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

15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гре­бок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей-то же другой и т.д.

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

17. То же, но с движениями ног дельфином.

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

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

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

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

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

23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством греб­ков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

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

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

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

***Кроль па спине***

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

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

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

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

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

6. То же с лопатками.

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

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

9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям15 и 16 для кроля на груди).

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

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

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

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

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

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

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

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

18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

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

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

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

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

***Брасс***

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

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

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

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

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

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

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

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Баттерфляй***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

15. Плавание баттерфляем с поднятой головой, подбородок па уровне поверх­ности воды.

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

17. Плавание баттерфляем с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного баттерфляя, для вдоха го­лова поворачивается в сторону гребущей руки.

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

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

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

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

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

23. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй, руки у бедер, и по­очередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного баттерфляя.

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

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

26. То же, но с касанием кистями бедер.

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

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

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

***Старт с тумбочки и из воды***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Повороты***

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

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

3. Выполнение поворота в обе стороны.

4. Два вращения с постановкой йог на стенку.

5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

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

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

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

**Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок**

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрыв­ной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного поло­жения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной эле­мент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плава­нии с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и проч­но закрепленный навык становится препятствием для дальнейшие спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование тех­ники должно представлять собой непрекращающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в опреде­ленные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными тем­пом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основ­ные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плава­ния. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласова­нии движений рук с дыханием, согласовании движении рук и йог при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брасом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движения ногами. В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что ученику предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке. Рекомендации по методике исправления ошибок приведены в программе.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические занятия проводятся с целью выработать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

**3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства на суше проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования на воде для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих спортивную подготовку, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

**3.4.Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.**

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Рекомендуется организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности осуществлять непосредственно самой организацией, осуществляющей спортивную подготовку, либо на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой методическая (научно-методическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

Можно выделить следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

* обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки

спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;

* организация мониторинга тренировочной деятельности;
* повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих

тренировочный процесс;

* разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка
* программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации)

организацией;

* подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы,

реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;

* подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе

проведения в отношении них комплексной диагностики;

* сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и

спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

Главная задача *психологической подготовки -* формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

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

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки:

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

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

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

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

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

Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений, разработанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым.

*Тексты внушений для сеансов аутотренинга*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом*

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

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

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

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

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

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

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

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

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

**4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ**

**4.1.Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «плавание»**

*Система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по плаванию и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждения, осуществляющей спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

* массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на

занятия спортом;

* отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной

подготовки по виду спорта плавание;

* просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и

соревнованиях;

* отбор спортсменов в спортивную школу осуществляется ежегодно.

Возраст (год рождения) поступающих для зачисления на этап начальной подготовки первого года рассматривается и утверждается на заседании тренерского совета.

Поступающие проходят процедуру индивидуального отбора по показателям общей физической и специальной физической подготовленности согласно положению «О порядке приема, зачисления, перевода и отчисления лиц, осуществляющих спортивную подготовку по плаванию в ОГКУ СШОР «Олимпиец»**.** Просмотр поступающих и процедура индивидуального отбора входят в годовой тренировочный план работы.

На этап **начальной подготовки** зачисляются дети с 7 лет, выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

На **тренировочный этап** (этап спортивной специализации) подготовки зачислятся только здоровые спортсмены с 9 лет, прошедшие этап начальной подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущемэтапе.

На этап **совершенствования спортивного мастерства** зачисляются спортсмены с 12 лет, прошедшие тренировочный этап подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе, имеющие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

На этап **высшего спортивного мастерства** зачисляются спортсмены с 14 лет, прошедшие этап совершенствования спортивного мастерства и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе, имеющие звание «Мастера спорта».

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод спортсменов, на следующий этап или группу этапа спортивной подготовки производится с учетом результатов выполнения контрольных или контрольно-переводных нормативов, соответствующих требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки. Такие лица могут решением тренерского совета продолжить спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Спортсмены, оставшиеся на повторное прохождение этапа спортивной подготовки и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, решением тренерского совета отчисляются, как не освоившие программный материал.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета.

**4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки, в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

Критерии - признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям.

К критериям подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, относятся:

* на этапе начальной подготовки: возраст, состояние здоровья, соответствие морфотипа

требованием плавания, соответствие уровня двигательных способностей требованиям плавания;

* на тренировочном и последующих этапах: состояние здоровья, уровень общей и

специальной подготовленности, психологическая и функциональная готовность к перенесению нагрузок, устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства, уровень спортивных результатов;

* на всех этапах: выполнение требований к результатам реализации настоящей Программы.

*Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки*

**Этап начальной подготовки**

* формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие

физических качеств;

* повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
* освоение основ техники и тактики по виду спорта «плавание»;
* общие знания об антидопинговых правилах;
* укрепление здоровья;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

* формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта

«плавание»;

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической,

теоретической и психологической подготовки;

* формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических

качеств на результативность;

* соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления

и питания;

* овладение навыками самоконтроля;
* приобретения опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на

первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

* достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных

соревнованиях на третьем, четвертом и пятых годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

* овладение основами теоретических знаний о виде спорта «плавание»;
* знание антидопинговых правил;
* укрепление здоровья.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

* формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких

спортивных результатов;

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической,

теоретической и психологической подготовки;

* повышение функциональных возможностей организма;
* формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима

тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

* выполнение плана индивидуальной подготовки;
* достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской

Федерации;

* приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «плавание»;
* знание антидопинговых правил;
* сохранение здоровья.

**Этап высшего спортивного мастерства**

* сохранение мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких

спортивных результатов;

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической,

теоретической и психологической подготовки;

* повышение функциональных возможностей организма;
* закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных

занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

* выполнение плана индивидуальной подготовки;
* достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской

Федерации и уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

* сохранение здоровья.

**4.3.Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.**

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется четыре формы контроля: оперативный, текущий, этапный и итоговый.

*Предварительный контроль* проводится обычно в начале тренировочного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности, занимающихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового материала или выполнению нормативных требований программы). Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения.

*Оперативный контроль* предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, к повторному проплыванию отрезка дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

*Текущий контроль* проводится для определения реакции организма, занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности, занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

*Этапный контроль* связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

*Итоговый контроль* проводится в конце тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для планирования тренировочной работы в дальнейшем.

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

*Таблица 18*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица**  **измерения** | **Норматив** | |
| **мальчики** | **девочки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа на полу | количество  раз | не менее | |
| 7 | 4 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +1 | +3 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами | см | не менее | |
| 110 | 105 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Плавание (вольный стиль 50м) | - | без учета времени | |
| 2.2 | Бег челночный 3х10 м с высокого старта | с | не более | |
| 10,1 | 10,6 |
| 2.3 | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| 3,5 | 3 |
| 2.4 | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество  раз | не менее | |
| 1 | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**по виду спорта «плавание»**

*Таблица 19*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица**  **измерения** | **Норматив** | |
| **юноши/**  **мужчины** | **девушки/**  **женщины** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 5,50 | 6,20 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа на полу | количество  раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| + 4 | + 5 |
| 1.4 | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 9,3 | 9,5 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами | см | не менее | |
| 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| 4 | 3,5 |
| 2.2 | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество  раз | не менее | |
| 3 | |
| 2.3 | Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| 7 | 8 |
| 2.4 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

**по виду спорта «плавание»**

*Таблица 20*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица**  **измерения** | **Норматив** | | |
| **юноши** | | **девушки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | | |
| 9,20 | | 10,40 |
| 1.2 | Подтягивание из виса на высокой  перекладине | количество  раз | не менее | | |
| 8 | | - |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа на полу | количество  раз | не менее | | |
| - | | 15 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| + 9 | | + 13 |
| 1.5 | Челночный бег 3х10 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 | | |
|  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | | |
| 45 | 35 | |
| 2.3 | Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкивание двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м | с | не более | | |
| 6,7 | | 7 |
| 2.4 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «плавание»**

*Таблица 21*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица**  **измерения** | **Норматив** | | | |
| **юноши** | | | **девушки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 4,7 | | | 5,0 |
| 1.2 | Бег на 2000 м | мин, с | не более | | | |
| 8,10 | | | 10,00 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа на полу | количество  раз | не менее | | | |
| 36 | | | 20 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| + 11 | | | + 15 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами | см | не менее | | | |
| 215 | | | 180 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1 | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | | | |
| 7,5 | | | 5,3 |
| 2.2 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | | | |
| 50 | 40 | | |
| 2.3 | Подтягивание из виса на высокой  перекладине | количество  раз | не менее | | | |
| 12 | | 7 | |
| 2.4 | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | | | |
| 5 | | | |
| 2.5 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | | |

**4.4.Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации их проведения.**

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности, психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медикобиологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП проводится по системе: «зачёт" - "не зачет". Итоговая оценка "зачет" выводится при зачете всех упражнений.

Для определения уровня общей физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

* бег на 30 м (оценка скоростных качеств);
* бег на 1000, 2000 м (оценка скоростно-выносливых качеств);
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (оценка силовых качеств);
* подтягивание из виса на высокой перекладине (оценка силовых качеств);
* наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (оценка гибкости);
* прыжок в длину с места толчком двумя ногами (оценка скоростно-силовых качеств);
* челночный бег 3x10м (оценка скорости и координации движений).

Для определения уровня специальной физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

* бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг (оценка скоростно-силовых качеств);
* выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (оценка гибкости);
* прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги

(оценка скоростно-силовых качеств);

* плавание 50 метров вольный стиль (для ЭНП);
* скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Исходное положение - стоя в воде у бортика бассейна (для ТЭ и ЭССМ).

Для определения уровня технической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

*Тренировочный этап 1*, 2 *года:*

* 100 м комплексное плавание;
* техника выполнения старта с тумбочки;
* техника выполнения старта из воды.

*Тренировочный этап 3, 4, 5 года:*

* 200 м комплексное плавание;
* плавание на 800 м в/стиль.

*Этап спортивного совершенствования мастерства:*

* подтверждение разряда «кандидат в мастера спорта».

*Этап высшего спортивного мастерства:*

* участие в официальных соревнованиях, включенных в ЕКП Минспорта России.

Для определения уровня тактической подготовленности используются выполнение массовых и спортивных разрядов.

Бег на 30 м.

*Оборудование:* секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров.

- Упражнение выполняться с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Бег на 1000 и 2000 м.

*Оборудование:* секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша.

- Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!»участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 - 2 000 метров составляет не более 15 человек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

*Оборудование:* ровная поверхность.

- Исходное положение - упор лежа на полу. Г олова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

*Оборудование:* материя для протирки грифа перекладины, разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения, гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности испытуемых.

- Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. Техника выполнения испытания: подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное испытуемому. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:

* нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в

локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

* нарушение техники выполнения испытания;
* подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
* фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
* подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
* явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

*Оборудование:* гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места.

*Оборудование:* мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Испытуемый имеет право:

* при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
* использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

* заступ за линию отталкивания или касание ее;
* отталкивание с предварительного подскока;
* поочередное отталкивание ногами;
* уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Челночный бег 3 х 10 м.

*Оборудование:* секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует).

Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

* участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
* во время бега участник помешал рядом бегущему;
* испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг.

*Оборудование:* набивной мяч (вес 1кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Испытуемый встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.

*Оборудование:* гимнастическая палка с разметкой или сантиметровая лента (рулетка).

Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперёд- назад, держа в руках гимнастическую палку. Далее ширина хвата уменьшается, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.

*Оборудование:* вертикальная поверхность (стена) с разметкой или измерительная лента.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.

*Оборудование:* вертикальная поверхность (стена) с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: стоя боком к стене вытягивает руку вверх и фиксирует положение для замера (метки). Далее приняв исходное положение - ноги на ширине плеч, ступни параллельно, одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вверх и вытягивает руку касаясь выше первого замера (метки).

Измерение производится по вертикальной прямой от места первого замера (метки) до второго замера (метки). Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Испытуемый имеет право:

* при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
* использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

* отталкивание с предварительного подскока;
* поочередное отталкивание ногами.

Плавание 50 метров вольный стиль.

*Оборудование:* дорожка в плавательном бассейне длинной 25, 50 м.

Упражнение выполняться со стартовой тумбочки или старта из воды. По команде «На старт!» участники занимают стартовое положение. По команде «Внимание!» - прекращают движения. По команде «Марш!» - начинают заплыв. Дистанция преодолевается по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания бортика-финиша рукой.

Измерение производится без учета времени

Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (для ТЭ и ССМ).

*Оборудование:* секундомер, измерительная лента.

Исходное положение - стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног испытуемый выполняет скольжение на груди.

Измерение производится в метрах, секундах.

Техника плавания и стартового прыжка оценивается визуально на заданной дистанции и стартового прыжка.

**Теоретические подготовка**

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

Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед, викторин, конкурсов в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст занимающихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента занимающихся. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Полезно обучать занимающихся получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

**Рекомендуемые темы для теоретической подготовки групп этапа начальной подготовки:**

*Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.*

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительно и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.

*Тема* 2. *Правила поведения в бассейне.*

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваниях при занятиях плаванием.

*Тема 3. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию.*

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

*Тема 4. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.*

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом и учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

*Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека.*

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематическим занятием плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

*Тема 6. Техника и терминология плавания.*

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

**Рекомендуемые темы для теоретической подготовки этапа тренировочных групп и групп этапа подготовки спортивного совершенствования:**

*Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.*

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

*Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.*

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца.

Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

*Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.*

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

*Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.*

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

*Тема* 5. *Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.*

Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

*Тема 6. Основы методики тренировки.*

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировки, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составление специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

*Тема* 7. *Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.*

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях.

Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

*Тема 8. Правила, организация и проведение соревнований.*

Виды и программа соревнований для детей и подростков. Календарь соревнований.Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов.

Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

*Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование.*

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО** **ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры) наличия:

* плавательного бассейна (25 мили 50 м);
* тренировочного спортивного зала;
* тренажерного зала;
* раздевалок,
* душевых;
* медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от

23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий).

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки**

*Таблица 22*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | 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 | пар | 30 |
| 6 | Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые) | пар | 60 |
| 7 | Мат гимнастический | штук | 15 |
| 8 | Мяч ватерпольный | штук | 5 |
| 9 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 10 | Поплавки-вставки для ног (колобашка) | штук | 30 |
| 11 | Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением | штук | 30 |
| 12 | Разделительные дорожки для бассейна (волногасители) | комплект | 1 |
| 13 | Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна | штук | 2 |
| 14 | Секундомер электронный | штук | 8 |
| 15 | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

*Таблица 23*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № пп | Наименование | единица измерения | расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) |
| 1. | Гидрокостюм стартовый (женский) | штук | на  занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Гидрошорты стартовые (мужские) | штук | на  занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный | штук | на  занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки спортивные | пар | на  занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Купальник (женский) | штук | на  занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Носки | пар | на  занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Очки для плавания | штук | на  занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Плавки  (мужские) | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Полотенце | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Рюкзак спортивный | штук | на  занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | Футболка с коротким рукавом | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Шапочка для  плавания | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |

**6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Список литературных источников:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (приказ Минспорта России № 391 от 01.06.2021г.)

2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

3. Приказ Минздравоохранения Российской федерации от 01.03.2016 г. № 134н «О порядке оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься ФК и спортом в организациях (или)выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО» (зарегистрировано а Минюсте России 21.06.2016 г. №42578).

4. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014г.).

4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012г. № 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил".

5. «Плавание»: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

6. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание.Год выпуска: 2011 год, Издательство: Манн, Иванов и Фербер

7. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1 / под общей редакцией Платонова В.Н., перевод с англ. И. Андреева, Издательство: Советский Спорт, 2012 год

8. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2 / под общей редакцией Платонова В.Н., перевод с англ. И. Андреева. Год издания: 2012 год, Издательство: Советский Спорт.

9. Терри Лафлин. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. М.: Изд-во Манн, Иванов и Фербер, 2012. — 232 с.

10. Терри Лафлин и Джон Делвз. Полное погружение. Как плавать быстрее, лучше и легче.М.: Изд-во Манн, Иванов и Фербер, 2012. — 232 с.

11. Ньюсом П., Янг А. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 400 с.

12. Д.Сало, С. Риуолд. Совершенная подготовка для плавания. М.: Евро-Менеджмент, 2015. – 268 с.

13. Козлов А.В., Орехов Е.Ф. Спортивная тренировка юных пловцов – СПб[б.и.],

2011.-208 с.

14. Булгакова Н.Ж. Особенности подготовки юных пловцов: методическое пособие – М.; ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2013. – 140 с.

Интернет ресурсы:

<https://minsport.gov.ru/> ; <https://rusada.ru/> ; <https://russwimming.ru/>; http://lesgaf