

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Чернянского района Белгородской области»

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «Спортивная школа»
протокол № 7
от «6» июля 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
директором МБУ ДО «Спортивная
школа Чернянского района»
Приютина Н.Ф.
Приказ № 83
от «10» июля 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

«ПЛАВАНИЕ»

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол (приказ Министерства спорта РФ
от 16 ноября 2022 № 1006)

Срок реализации программы:
этап начальной подготовки – 2 года
учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) – 5 лет
этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года
Этап высшего спортивного мастерства – не ограничено

п. Чернянка
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения	3
1.1	Нормативное обеспечение программы	3
1.2	Характеристика вида спорта «Плавание», его отличительные особенности	5
1.3	Цели и задачи программы	7
II	Характеристика дополнительной образовательной программы	11
2.1	Сроки реализации спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	11
2.2	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	14
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	15
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	20
2.5	Календарный план воспитательной работы	25
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	28
2.7	План инструкторской и судейской практики	34
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	38
III	Система контроля	46
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	46
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	48
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	51
IV	Рабочая программа по виду спорта «Плавание»	58
4.1	Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	58
4.1.1	Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки	59
4.1.2	Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп (этап спортивной специализации)	72
4.1.3	Программный материал спортивной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	86
4.2	Учебно-тематический план	127
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Плавание»	133
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	134
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	134
6.2	Требования к кадровому составу организации, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	136
6.3	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий	138
6.4	Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации программы	138
VII	Информационное обеспечение программы	141
ПРИЛОЖЕНИЯ		143

І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Нормативное обеспечение программы

Настоящая программа разработана:

Настоящая программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учётом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1004;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20
- «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;
- с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
- на основании Устава МБУ ДО «Спортивная школа Чернянского района».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утверждённым приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1004;¹ (далее – ФССП).

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г, регистрационный №71492).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки пловцов и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.2 Характеристика вида спорта «Плавание», его отличительные особенности

Спортивное плавание подразумевает систему специальной подготовки и участие в соревнованиях, которые организуются по определённым нормам и правилам. Основными способами спортивного плавания считаются:

- баттерфляй — плавание в этом стиле подразумевает симметричные одновременные движения правой и левой частями тела. Спортсмен совершает двумя руками широкий мощнейший гребок. При его выполнении верхняя часть туловища пловца приподнимается над поверхностью воды, а ногами одновременно выполняются симметричные удары «от таза».
- брасс — используя данный стиль, спортсмен нижними конечностями производит толчок в горизонтальной плоскости, а руки подаёт вперёд одновременным симметричным движением. Цикл движений при данном виде плавания включает одновременные и симметричные движения руками, один выдох и вдох ртом, движения ногами. Стиль «брасс» — медленный по скорости тип спортивного плавания.
- кроль на груди (вольный стиль). Во всех современных правилах и классификациях вместо кроля на груди описывается способ «вольный стиль». Это означает, что спортсмен может плыть без ограничений любым удобным для него способом, а также имеет право менять его в любой момент, преодолевая дистанцию. Кроль на груди — самый быстрый в плане скорости стиль плавания, поэтому многие пловцы отдают предпочтение именно этому способу. При плавании в стиле «кроль» спортсмен выполняет широкие гребки вдоль туловища левой и правой руками попеременно, а ногами постоянно производит удары в вертикальной. Лицо человека при плавании вольным стилем опущено в воду. В момент одного из гребков пловец поднимает лицо из воды, чтобы сделать очередной вдох, при этом он поворачивает голову сторону.

- кроль на спине (плавание на спине). Напоминает перевернутый кроль на груди. Применяя этот способ, спортсмен осуществляет удары ногами вверх-вниз поочередно, а руками производит попеременные гребки. Лицо пловца в основном постоянно находится над поверхностью воды, исключая момент старта и повороты. Спортсмен всю дистанцию плавает на спине. При виде плавания на спине старт осуществляется из воды, тогда как при спортивном плавании баттерфляем, брассом и при заплывах с использованием вольного стиля все участники соревнования стартуют со специальной тумбы. Кроль на спине считается третьим по скорости типом спортивного плавания.
- комплексное плавание (сокращенно называют «комплекс») не является каким-то самостоятельным стилем, это вид спортивного плавания, предполагающий преодоление дистанции всеми четырьмя стилями равными отрезками. Порядок чередования стилей в комплексном плавании установлен жестко: баттерфляй – спина – брасс – вольный стиль, и не допускает другого порядка прохождения дистанции спортсменом. Комплекс является очень требовательным к физической подготовке пловца и предполагает хорошее владение всеми четырьмя стилями плавания.

Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером - кодом - 0070001611Я (таблица 1). На олимпийских играх разыгрывается 32 комплекта медалей в бассейнах и 2 – на открытой воде.

Официальные соревнования международного и всероссийского уровня проводятся в бассейнах стандартных размеров длиной 25 и 50 метров.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта «плавание» (номер – код - 0070001611Я)

Дисциплины	Номер – код	
	бассейн 50 м	бассейн 25 м
вольный стиль 50 м	0070011611Я	0070271811Я
вольный стиль 100 м	0070021611Я	0070281811Я
вольный стиль 200 м	0070031611Я	0070611811Я
вольный стиль 400 м	0070041611Я	0070301811Я
вольный стиль 800 м	0070051611Я	0070311811Я
вольный стиль 1500 м	0070061611Я	0070321811Я
на спине 50 м	0070071811Я	0070331811Я
на спине 100 м	0070081611Я	0070341811Я
на спине 200 м	0070091611Я	0070351811Я
брасс 50 м	0070101811Я	0070391811Я
брасс 100 м	0070111611Я	0070401811Я

басс 200 м	0070121611Я	0070411811Я
баттерфляй 50 м	0070131811Я	0070361811Я
баттерфляй 100 м	0070141611Я	0070371811Я
баттерфляй 200 м	0070151611Я	0070381811Я
комплексное плавание 100 м		0070161811Я
комплексное плавание 200 м	0070171611Я	0070421811Я
комплексное плавание 400 м	0070181611Я	0070431811Я
эстафета 4x100 м – вольный стиль	0070191611Я	0070441811Я
эстафета 4x200 м – вольный стиль	0070201611Я	0070451811Я
эстафета 4x100 м – комбинированная	0070211611Я	0070461811Я
эстафета 4x100 м – вольный стиль – смешанная	0070551811Я	
эстафета 4x100 м – комбинированная – смешанная	0070561611Я	
эстафета 4x200 м – вольный стиль – смешанная	0070571811Н	
эстафета 4x 50 м – комбинированная		0070261811Я
эстафета 4x50 м – комбинированная – смешанная	0070631811Л	0070541811Л
эстафета 4x50 м – вольный стиль – смешанная	0070621811Л	0070291811Л
эстафета 4x 50 м – вольный стиль	0070481811Н	0070471811Л
эстафета 4x 50 м – на спине	0070491811Н	
эстафета 4x 50 м – басс	0070501811Н	
эстафета 4x 50 м – баттерфляй	0070511811Н	
	открытая вода	
открытая вода 3 км	0070521811Н	
открытая вода 3 км - группа	0070581811Н	
открытая вода 5 км	0070221811Я	
открытая вода 5 км - группа	0070591811Л	
открытая вода 7,5 км	0070531811Н	
открытая вода 10 км	0070231611Я	
открытая вода 16 км	0070241811Я	
открытая вода 25 км	0070251811Я	

Умение плавать позволяет не только преодолевать вплавь водные преграды, но, главное, предохраняет людей от гибели при несчастных случаях на воде. В России обучение плаванию всего населения является важной государственной задачей.

Настоящая Программа предназначена для подготовки пловцов в группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных группах (УТ), группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и группах высшего спортивного мастерства (ВСМ).

1.3 Цели и задачи программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных *задач*:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека;
- умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвёртого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа Чернянского района Белгородской области», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки пловцов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» представлены в таблице 2.

Таблица 2

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)	
			минимум	максимум
Этап начальной подготовки	2	7	15	25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7	14
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	8

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трёх лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. Продолжительность этапа 2 года.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трёх лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «Плавание» с учётом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической, специальной физической и технической подготовке, и имеющим спортивный разряд не ниже третьего юношеского по виду спорта «плавание»².

Перевод по годам обучения в группах тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке. Продолжительность этапа 5 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта и имеющих высокий уровень спортивной мотивации.

Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идёт на основании индивидуальных планов.

² (приложение №7 к ФССП по виду спорта «Плавание», утверждённому приказом Министерства России 16 ноября 2022 №1004).

Основными задачами подготовки являются:

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование мотивации на перенесении больших учебно-тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства. Выполнение настоящей программы является важным условием достижения конечной цели многолетней подготовки резервов высококвалифицированных пловцов для команд Белгородской области и команд Российской Федерации. Процесс это сложный и требует длительной кропотливой работы на всём протяжении многолетней подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства характеризуется дальнейшей углубленной отработкой технических приёмов, доведением технических навыков до высшей степени.

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап и выполнивших норматив мастера спорта России. Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основными задачами подготовки являются:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержания высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация физической, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Белгородской области и Российской Федерации;
- повышение стабильности высоких спортивных результатов во

всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2.2 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»³, представлен в таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	СС-1	СС-2	СС-3	
Количество часов в неделю	4,5	6	12	12	12	16	16	20	20	20	24
Общее количество часов в год	234	312	624	624	624	832	832	1040	1040	1040	1248

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

- на этапе начальной подготовке – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

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

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

³ (приложение №2 к ФССП по виду спорта «Плавание», утверждённому приказом Министерства России 16 ноября 2022 №1004).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО «Спортивная школа Чернянского района»:

- объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском⁴;
- проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий⁵:
 - не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
 - не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
 - обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Учебно-тренировочные занятия включают:

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;

⁴ (приказ Министерства спорта России №634 от 03.08.2022 п.3.8).

⁵ (приказ Министерства спорта России №634 от 03.08.2022 п.3.9).

- участие в спортивных соревнованиях⁶ и иных мероприятиях⁷;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (для проходящих обучение по дополнительным общеобразовательным программам).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых заплывов, разбора заплывов известных пловцов.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с обучающимися старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий:

- *словесные методы*: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- *наглядные методы*: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.
- *практические методы*:
 - метод упражнений;
 - игровой метод;
 - соревновательный;
 - метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МБУ ДО «Спортивная школа

⁶ (приложение №4 к ФССП по виду спорта «Плавание», утверждённому приказом Министерства России 16 ноября 2022 №1004).

⁷ (приложение №3 к ФССП по виду спорта «Плавание», утверждённому приказом Министерства России 16 ноября 2022 №1004).

Чернянского района Белгородской области» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта.

Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее всё присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения. Информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МБУ ДО «Спортивная школа Чернянского района Белгородской области» обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учётом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

- ***Изучение теоретического материала:*** устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио-видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)
- ***Практические задания:*** физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Viber», «WhatsApp» и прочих).

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов

используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице 4.

Таблица 4

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

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	—	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	—	—	до 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	—	—	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		—	—
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	—	до 60 суток		

Объём соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Плавание» представлен в таблице 5.

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет			
Контрольные	1	3	4	6	8	8	
Отборочные	—	—	2	2	2	2	
Основные	—	1	2	4	4	4	

Планируемый объём соревновательной деятельности устанавливается в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учётом особенностей вида спорта, с учётом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по программе:

- *контрольные соревнования* проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования

различного уровня, так и специально организованные организацией;

- *отборочные соревнования* проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации⁸ (далее – ЕВСК);
- *основные соревнования* проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения ЕВСК.

В Организации предусматриваются соревнования между учебно-тренировочными группами, дополнительные соревнования и контрольные испытания – первенства Спортивных школ, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков на нескольких дистанциях) соревнования по сокращённой программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций), а также выезды на региональные и межмуниципальные соревнования. Важным является организация соревнований в летний период, в программу которых можно включить контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), сдача норм ГТО.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

Годовой учебно-тренировочный план Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (далее – учебно-тренировочный план) «Плавание», фиксирует общий объём учебно-тренировочной нагрузки обучающихся на период обучения, а также определяет общее количество часов в неделю/год, состав и структуру видов спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки. Таким образом, учебно-тренировочный план определяет общие рамки принимаемых Организацией решений при разработке содержания учебно-тренировочного процесса, требований к его организации, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по плаванию.

Учебно-тренировочный план составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объёму учебно-

⁹ (приложение №5 к ФССП по виду спорта «Волейбол», утверждённому приказом Министерства России 15 ноября 2022 №987).

тренировочной нагрузки, на основе соотношения объёмов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»¹⁰ представлен в таблице 6.

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трёх лет			свыше трёх лет					
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС-2	СС-3	
		недельная нагрузка в часах										
		4,5	6	12	12	12	16	16	20	20	20	24
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4
		наполняемость групп (человек) минимальный показатель										
		15	15	12	12	12	12	12	7	7	7	4
1	Общая физическая подготовка	130	164	276	276	276	282	282	197	197	197	152
2	Специальная физическая подготовка	46	72	168	168	168	264	264	420	420	420	536
3	Участие в спортивных соревнованиях	–	4	24	24	24	72	72	108	108	108	160
4	Техническая подготовка	40	56	108	108	108	156	156	192	192	192	258
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	22	22	22	24	24	48	48	48	48
6	Инструкторская и судейская практика	–	–	12	12	12	16	16	27	27	27	36
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	4	4	14	14	14	18	18	48	48	48	58
Общее количество часов в год		234	312	624	624	624	832	832	1040	1040	1040	1248

Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объём самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объёма учебного плана по виду спорта.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели в часах.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая

¹⁰ (приложение №8 к приказу Минспорта России от 20 декабря 2021 №999).

подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объём тренировочной нагрузки.

Объём тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса на разных этапах подготовки представлен в таблицах 7 – 12.

Таблица 7

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса
для этапа начальной подготовки 1 года (4,5 часа в неделю)**

Разделы подготовки	Месяца												всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общая физическая подготовка	10	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	130
Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	46
Техническая подготовка	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	40
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2				2				2				6
Всего часов	19	20	20	19	21	17	20	19	22	19	19	19	234

Таблица 8

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса
для этапа начальной подготовки 2 года (6 часов в неделю)**

Разделы подготовки	Месяца												всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12

Общая физическая подготовка	13	13	14	14	14	13	13	14	14	14	14	14	164
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Техническая подготовка	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	56
Участие в спортивных соревнованиях		1		1			1		1				4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2						2						4
Всего часов	26	312											

Таблица 9

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
1 – 3 года (12 часов в неделю)**

Разделы подготовки	Месяца												всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	22
Общая физическая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	14
Всего часов	52	624											

Таблица 10

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
4 – 5 года (16 часов в неделю)**

Разделы подготовки	Месяца												всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Общая физическая подготовка	24	24	23	24	23	23	24	23	24	24	23	23	282

Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	16
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	18
Всего часов	70	69	69	69	832									

Таблица 11

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса
для этапа совершенствования спортивного мастерства
1 – 3 года (20 часов в неделю)**

Разделы подготовки	Месяца												всего часов	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Общая физическая подготовка	17	17	16	17	16	16	17	16	17	16	16	16	16	197
Специальная физическая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	420
Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Инструкторская и судейская практика	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	27
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Всего часов	87	87	87	87	86	86	87	87	87	87	86	86	86	1040

Таблица 12

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса
для этапа высшего спортивного мастерства (24 часа в неделю)**

Разделы подготовки	Месяца												всего часов	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Общая физическая подготовка														152

Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	536
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	44	44	44	44	258
Участие в спортивных соревнованиях	22	21	22	21	22	21	22	21	22	21	22	21	21	160
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	58
Всего часов	105	104	105	104	103	104	103	1248						

2.5 Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребёнка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 13.

Таблица 13

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профорориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> • практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; • приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; • приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; • формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	в течение года
1.2	Инструкторская практика для групп тренировочного этапа и выше	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> • освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; • составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; • формирование навыков наставничества; • формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; • формирование склонности к педагогической работе. 	в течение года
1.3	Работа с родителями	Работа с родителями: <ul style="list-style-type: none"> • консультации и просветительская работа с родителями; • проведение родительских собраний; • привлечение родителей к проведению соревнований и мероприятий. 	в течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> • формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); • подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	в течение года

2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> • формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	в течение года
2.3	Проведение инструктажа по правилам техники безопасности	Проведение инструктажа по ТБ: <ul style="list-style-type: none"> • месячник по предупреждению дорожно-транспортного травматизма • проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни • проведение бесед на тему безопасного поведения в зимнее-осенний период, • летнее время. 	в течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	в течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> • физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; • тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки 	в течение года
3.3	Подготовка к сдачам норм ГТО	ГТО: <ul style="list-style-type: none"> • участие в сдаче нормативов ГТО • проведении тренировок с целью подготовки к сдаче нормативов ГТО • проведение лекций и знакомство с 	в течение года

		процессом закаливания организма	
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> • формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; • развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры • спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; • правомерное поведение болельщиков; • расширение общего кругозора юных спортсменов; 	в течение года
4.2	Игровое моделирование в тренировочном процессе	Игровое моделирование: <ul style="list-style-type: none"> • проведение тренировочного процесса • формирование мотивации у спортсмена • укрепление уверенности в себе • мысленное прорабатывание соревновательных событий • мысленное создание собственного портрета • воображение поздравлений от тренера и близких людей • визуализация • осознание достигнутых успехов 	в течение года
5	Работа с родителями		
5.1	Установить партнёрские отношения с родителями ради успешности конкретного ребёнка, а следовательно, как залог успешности спортивной школы	Работа с родителями: <ul style="list-style-type: none"> • родительские собрания в группе • педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей • информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВК • индивидуальные консультации • участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях • участие в конфликтной комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений 	в течение года

2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной

Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утверждённые соответствующей международной федерацией и переведённые на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объёме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 14.

Таблица 14

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Весёлые старты	«Честная игра»	1 раз в год	Предоставление отчёта о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Разъяснительная работа по профилактике применения допинга. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)		1 раз месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома) Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проводится с целью повышения уровня антидопинговой грамотности
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 – 2 раза в год	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервером по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:

				http://list.rusada.ru/
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 – 2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Весёлые старты	«Честная игра»	1 раз в год	Предоставление отчёта о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проводится с целью повышения уровня антидопинговой грамотности
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 – 2 раза в год	Разъяснительная работа по профилактике применения допинга. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.
	Родительское собрание	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 – 2 раза в год	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервером по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 – 2 раза в год	Разъяснительная работа по профилактике применения допинга. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 – 12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

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 и 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 её имени в порядке, установленном Всемирным антидопинговым кодексом и/или международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение реализацию любой части Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский 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 путём объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещённая субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведённых в Запрещённом списке.

Запрещённый список – список, устанавливающий перечень Запрещённых субстанций и Запрещённых методов.

Запрещённый метод – любой метод, приведённый в Запрещённом списке.

Персонал спортсмена – любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающее 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 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 Спортсменом 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 Запрещённых субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать её 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.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа тренировочной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Занятия по инструкторской и судейской практике следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей

в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Тренеру необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать пловцам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и элементов.

Обучающиеся высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе школьных и муниципальных соревнований в роли судьи, секретаря и помощника секретаря.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице.

Таблица 15

Умения и навыки	Этапы подготовки		
	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
Работа с документацией	Составление положения о соревнованиях. Ведение протокола соревнований	Составление рабочих конспектов занятий	Составление рабочих планов по микроциклам
Работа с группой	Обязанности дежурного в группе. Умение провести разминку в группе Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчёта, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкания.	Проведение тренировочных занятий, установки на заплыв, разбор заплыва	Проведение тренировочных занятий, установки на заплыв, разбор заплыва.
Судейство	Изучение правил соревнований. Судейство в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня	Организация и проведение соревнований школьного и муниципального уровней.	Организация и проведение соревнований муниципального, регионального уровня.

План инструкторской практики

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан

ознакомить обучающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения учебно-тренировочных занятий, дать первоначальные знания по методике составления необходимой документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у пловцов соответствующих двигательных навыков, овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться в процессе обучения.

Таблица 16

№ п/п	Темы инструкторской практики	НП	Тренировочный этап		ССМ	ВСМ
			до трёх лет	свыше трёх лет		
1	Навыки строевой подготовки	+	+	+	-	-
2	Участие в подготовке к спортивно-массовым мероприятиям	-	+	+	+	+
3	Регистрирование спортивных результатов, тестирование	-	-	+	+	+
4	Анализ выступления в соревнованиях	-	-	+	+	+
5	Составление комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей	-	+	+	+	+
6	Помощь тренеру в проведении различных частей занятия в группах начальной подготовки	-	+	+	+	+
7	Проведение различных частей занятия в группах начальной подготовки	-	-	+	+	+
8	Подготовка и проведение беседы с юными пловцами по истории плавания, о россиянах – чемпионах мира, Европы, Олимпийских игр	+	+	+	+	+
9	Просмотр и анализ видеозаписей соревнований высококвалифицированных пловцов	-	+	+	+	+

План судейской практики

При овладении судейскими навыками тренер-преподаватель в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем. Производит детальный разбор ошибок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства. Все спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по плаванию.

Таблица 17

№ п/п	Темы судейской практики	НП	Тренировочный этап		ССМ	ВСМ
			до трёх лет	свыше трёх лет		
Теоретическая подготовка						
1	Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований	–	+	+	–	–
2	Положение о соревнованиях. Заявки	–	+	+	+	+
3	Порядок выступления в соревнованиях	–	+	+	+	+
5	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров	–	+	+	+	+
6	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочий судей	–	+	+	+	+
7	Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований	–	+	+	+	+
9	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин	–	+	+	+	+
12	Методика и техника судейства.	–	–	+	+	+
13	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований	–	–	–	+	+
16	Особенности проведения массовых соревнований	+	+	+	+	–
17	Оборудование и инвентарь на соревнованиях по плаванию	+	+	+	+	–
Практическая подготовка						
1	Практика судейства контрольных тестирований по ОФП и СФП	+	+	+	+	+
2	Практика судейства соревнований по ОФП и СФП	+	+	+	+	+
3	Практика судейства соревнований учреждения	+	+	+	+	+
4	Практика судейства соревнований муниципального уровня	–	+	+	+	+
5	Практика судейства соревнований регионального уровня	–	–	–	+	+

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 18.

Таблица 18

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	в течение года
	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Применение медико-биологических средств	в течение года
	Применение педагогических средств	в течение года
	Применение психологических средств	в течение года
	Применение гигиенических средств	в течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации (по всем годам обучения)); Этап совершенствования спортивного мастерства (по всем годам обучения); Этап высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	в течение года
	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	в течение года
	Применение медико-биологических средств	в течение года
	Применение педагогических средств	в течение года
	Применение психологических средств	в течение года
Применение гигиенических средств	в течение года	

Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН). ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы (ЦНС);
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются:

- морфологический и биохимический состав крови;
- кислотно-щелочное состояние крови;
- состав мочи.

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учётом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН). ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности, а также даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;

- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО). УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учётом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

Психологический контроль

В современном спорте спортсмены и тренеры испытывают очень высокие физические и психические нагрузки, во время тренировочных занятий и особенно во время ответственных соревнований. Под их воздействием нередко возникают различные отклонения в нервно-психической сфере. Они начинают испытывать чрезмерное волнение перед стартом, теряют сон, аппетит, у них появляются головные боли, необъяснимый страх, повышенная раздражительность и т.п. С точки зрения медицины - это болезненное состояние, и необходимо вовремя принять меры. Специалисты-психологи, на основе исследований личности и психического состояния спортсменов дают заключение об их психических возможностях. Они разрабатывают определенные рекомендации для них, на основе которых можно улучшить спортивную форму и создать наиболее комфортное психологическое состояние. Непосредственное воздействие должны осуществлять врачи-психотерапевты и психологи. Они могут решать следующие задачи специальной психологической подготовки:

1. ликвидировать нарушения в нервно - психической сфере;
2. создать психологический режим, благоприятный для сохранения здоровья спортсменов;
3. обучить спортсменов умению достигать оптимального состояния психической готовности к соревнованиям.

Для решения этих задач одни педагогические методы не годятся. Здесь необходимы гипнотическое внушение и самогипноз, т.е. аутотренинг.

Психолог может дать тренеру информацию не только о психическом состоянии спортсмена, но и предложить наиболее рациональный режим нагрузки и отдыха. В процессе психологической подготовки оценивают:

- личностные и морально - волевые качества, обеспечивающие достижения высоких спортивных результатов (способность к лидерству, умение к концентрации усилий, эмоциональная устойчивость и т.п.);
- стабильность выступления на соревнованиях;
- объём, распределения и концентрация внимания;
- уровень технико-тактического мышления, сенсомоторных реакций, пространственно- временной адаптации и т.д.

Биохимический контроль

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

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль даёт тренеру-преподавателю или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма.

Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови.

Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску.

Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 минее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

Планы применения восстановительных средств

При выборе тренировочных упражнений надо шире пользоваться возможностью создания положительного эмоционального фона. Это обеспечивает не только более высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению.

В работах как методического, так и экспериментального характера не содержится чётких и обоснованных рекомендаций по планированию и применению восстановительных средств в системе спортивной тренировки пловцов высокой квалификации в годичном цикле в зависимости от объёма и направленности тренировочных нагрузок.

Имеющиеся публикации носят общий характер и не учитывают этапы подготовки, характер и направленность тренировочной нагрузки.

В настоящее время специалисты указывают на специализированность возникновения и протекания утомления у лиц, занимающихся различными видами спорта. Характер утомления после напряжённых нагрузок зависит от степени преимущественного участия в их выполнении тех или иных функциональных систем.

В то же время известно, что любая восстановительная процедура оказывает определенное влияние на весь организм. Организация специального восстановления может проводиться на трёх условно выделенных уровнях: основном, текущем и оперативном. Согласно этим уровням можно распределить и восстановительные мероприятия (таблица 18).

Таким образом, результаты научных исследований и передовой опыт практики подтверждают эффективность планирования и использования разнообразных средств и методов восстановления в подготовке спортсменов в различных видах спорта. При планировании восстановительных процедур следует учитывать, что их общая направленность и интенсивность во многом зависят от периода тренировочного процесса и задач конкретного микроцикла.

Таблица 19

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определённой направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

- *На этапе начальной подготовки на:*
 - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;
 - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «плавание»;
 - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья;
 - изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - общее знание об антидопинговых правилах;
 - выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
- *На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:*
 - повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;

- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
 - овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
 - изучение и соблюдение антидопинговых правил;
 - ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
 - участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований;
 - получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- *На этапе совершенствования спортивного мастерства на:*
 - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
 - сохранение здоровья.
 - *На этапе высшего спортивного мастерства на:*
 - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Плавание»;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
 - сохранение здоровья.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, наличие сертификата РУСАДА.

Организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение о проведении спортивных соревнований.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и/или размещённый на официальном сайте республиканской или общероссийской спортивной федерации по виду спорта или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «Плавание» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах

освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Основными критериями оценки результатов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки является обязательное контрольно-нормативное тестирование.

На основании требований ФССП по виду спорта «Плавание» и локальных нормативных актов Организации и периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, о порядке и основании перевода, отчисления и восстановления обучающихся Организация осуществляет перевод на следующий этап спортивной подготовки или отчисление обучающихся.

Обязательное контрольно-нормативное тестирование включает:

- нормативы по общей и специальной физической подготовке, основанные на требованиях ФССП по виду спорта «Плавание»;
- обязательную техническую программу тестирования, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, разрабатываемую Организацией самостоятельно;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего учебно-тренировочного этапа года.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки даёт необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности спортсменов по плаванию составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды и команды мастеров.

В каждой возрастной группе предусматривается приём контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке и уровню теоретических знаний.

Приём контрольных нормативов осуществляется не менее двух раз в течение года. Для перевода на последующий этап спортивной подготовки спортсмены каждой учебно-тренировочной группы должны сдать определённое количество нормативов.

Перевод спортсменов в группу следующего этапа спортивной подготовки производится на выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Плавание».

Эффективность решения задач спортивной тренировки во многом зависит от выбора контрольно-нормативных требований, который наряду с планированием являются важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и соревновательными процессами. Контроль охватывает все стороны подготовленности пловцов.

График прохождения аттестации (с указанием периодов)

Таблица 20

№ п/п	Форма аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты/ Промежуточные тесты	протокол	Период/срок прохождения аттестации сентябрь, декабрь, май, август
2	Медико биологические исследования	заключения	Выдаётся Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3	Собеседования	протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодия
4	Переводные номативы	протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трёх лет, не имеющих спортивных разрядов.
5	Просмотровые сборы	заключение тренера-преподавателя, комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одарённых и способных

			детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
--	--	--	--

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы разработаны с учётом продолжительности прохождения этапов спортивной подготовки, последовательного повышения требований к выполнению упражнений (тестов)¹¹.

Формы, порядок, условия проведения контрольных и контрольно-переводных нормативов определяются программой спортивной подготовки и планами спортивной подготовки.

Нормативы могут быть контрольными (этапный, текущий и оперативный контроль, приёмные для зачисления в Организацию) и контрольно-переводными, связанные с переводом занимающихся с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) спортивной подготовки.

Текущий (оперативный) контроль над динамикой прохождения обучающихся материала программы спортивной подготовки, уровнем их физической, технической и теоретической подготовленности, состоянием здоровья осуществляется тренером-преподавателем в течение тренировочного года. В процессе всего периода спортивной подготовки отслеживаются и анализируются все индивидуальные выступления обучающегося и результаты, показанные обучающимся на спортивных соревнованиях различного ранга, уровень освоения обучающимися программного материала, уровень развития способностей и другие показатели.

Приёмные нормативы проводятся для кандидатов на зачисление в Организацию в период набора (комплектования) тренировочных групп.

Контрольно-переводные нормативы проводятся на всех этапах (периодах этапа) спортивной подготовки один раз в год. Контрольные и контрольно-переводные нормативы проводятся в форме тестовых испытаний по общей и специальной физической подготовке, контрольных тренировочных занятий, контрольных соревнований. Содержание контрольных и контрольно-переводных нормативов должно соответствовать целям и задачам программы спортивной подготовки,

¹¹ (приложение №6, №7, №8, №9 к ФССП по виду спорта «Плавание», утверждённому приказом Министерства России 16 ноября 2022 №1004).

выявлять уровень подготовки обучающегося, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для усвоения программы, уровень развития физических способностей.

Перевод обучающегося с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) осуществляется на основании:

- сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- тестирования теоретических знаний (примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 1);
- выполнения разрядных требований ЕВСК;
- протоколов участия в спортивных соревнованиях.

Если на одном из этапов (периодов этапа) спортивной подготовки результат прохождения контрольно-переводных нормативов не соответствует требованиям программы спортивной подготовки, перевод на следующий этап (период этапа) не допускается. По итогам сдачи контрольно-переводных нормативов обучающегося, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может быть отчислен на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта. Обучающимся, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по уважительным причинам, по решению тренерско-методического совета Организации предоставляется возможность сдачи в более поздние сроки. Для проведения контрольно-переводных нормативов создаётся комиссия в составе трёх человек.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «плавание» и представлены в таблицах №№21, 22, 23, 24.

Таблица 21

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

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

Таблица 22

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20

1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперёд	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лёжа на груди, руки вперёд	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 23

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			-	15

1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперёд	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 вперёд-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперёд. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 24

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 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 лёжа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4	Наклон вперёд 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 вперёд	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 вперёд-назад	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Методические указания по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы спортивной подготовки по годам

Бег 30 м, 1000 м и 2000 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая её, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных

контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Челночный бег 3x10 м. На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя. Испытуемый становится на линию. Ноги на ширине плеч. Мяч двумя руками отводится за голову, слегка сгибает колени и отклоняется назад. Резко выбрасывает мяч по дуге сгибая тазобедренные суставы и используя все мышцы тела для броска. Выполняется 3 попытки, в зачет идёт лучший результат.

Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами. На стену вешается мерная лента. Испытуемый перед попытками стоя на 2х ногах поднимает руку вверх и отмечает высоту без прыжка. Махом двух рук с места выполняет прыжок вверх и отмечает высоту прыжка. Тренер рассчитывает высоту. Из 3х попыток записывается лучший результат.

Подтягивание на перекладине. Из положения виса на перекладине хватом сверху, руки полностью выпрямлены, выполняется сгибание рук с выведением подбородка выше грифа перекладины, не касаясь перекладины, с последующим возвращением в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков и размахиваний.

Выкрут прямых рук вперёд-назад. Из исходного положения стоя, взявшись за концы гимнастической палки (веревки) на фиксированном расстоянии между кистями рук, выполняются попытки выкрута прямых рук назад, а затем вперёд.

Техническое мастерство спортсменов оценивается экспертами, в качестве которых могут выступать квалифицированные тренеры и инструкторы-методисты по шкале от 1 до 3. Оценка технического мастерства на этапах спортивной подготовки осуществляется при выполнении контрольных тестов (плавание): 25 м кроль на груди, 25 м кроль на спине.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

4.1 Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Плавание» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утверждённому директором МБУ ДО «Спортивная школа Чернянского района Белгородской области».

Программа содержит:

- материал планирования процесса многолетней подготовки пловцов, дифференцированный по годам обучения;
- материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической подготовке;
- по системе оценки уровня подготовленности спортсменов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

Выполнение задач, поставленных перед Организацией (отделениями) по плаванию, предусматривает:

- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных, выпускных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных заплывов;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных пловцов;
- прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- обеспечение чёткой, хорошо организованной системы отбора способных спортсменов;

- организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины;
- чёткую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы спортивной школы.

4.1.1 Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки

Общая физическая подготовка

На этапе начальной плавательной подготовки используются следующие виды упражнений:

Строевые упражнения, ходьба и бег:

- построение в шеренгу и колонну;
- расчёт по порядку и на первый второй;
- перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д., размыкания и смыкания;
- передвижения шагом и бегом;
- ходьба и бег противходом и по диагонали;
- ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук;
- чередование бега с ходьбой;
- челночный бег;
- бросание набивного мяча.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление);
- упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца;

- упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах;
- упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Подвижные игры на воде, элементы водного поло и прыжков в воду, ныряния.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка пловцов направлена на развитие выносливости, силы, быстроты, координации, гибкости.

Основные упражнения на развитие выносливости:

- на суше: все виды бега, езда на велосипеде, лыжи, упражнения на тренажерах с небольшим отягощением, продолжительностью не более 15 минут, работа с резиновыми амортизаторами.
- в воде: плавание различными способами с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание на задержку дыхания.

Для развития силы:

- на суше применяются общеразвивающие упражнения без предметов; с партнёром; с отягощениями (набивные мячи, гантели, эспандеры, резиновые амортизаторы); скользящие наклонные скамейки, прыжки; метания, упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка и перекладина).
- в воде: лопатки, ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат, гидротормозы различного вида, плавание на привязи, плавание с различными тормозными устройствами (резиновый круги или тренировочная доска между ногами).

Для развития быстроты:

- на суше применяются: подвижные игры, бег с ускорениями; эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений; прыжки под команду и т.д.
- в воде: прыжки, старты, повороты, приемы спасания тонущих, подвижные игры, упражнения с проплыванием отрезков до 25 м в максимальном темпе, эстафеты.

Для развития ловкости и координации:

- на суше используются элементы акробатики - кувырки, стойки, перекаты, простые элементы гимнастики, подвижные игры.
- в воде: водное поло, плавание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости; использование гребковых движений из синхронного плавания, плавание поперек бассейна через разделительные дорожки и др.

Развитие подвижности в суставах и гибкости:

- на суше проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счёт усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счёт собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.
- в воде гибкость развивается и поддерживается плаванием различными способами с акцентом на выполнении определенных элементов движений с максимальной амплитудой.

Техническая подготовка

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений 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. — лёжа 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 по команде или под счёт преподавателя.
4. И. п. — лёжа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И. п. — лёжа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И. п. — то же, 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 были внизу.
9. То же, держа доску в одной 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 (б) либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох — во время опускания лица в воду.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

1. И. п. — стоя одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад — «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
2. 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.
3. И. п. — то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая — у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
4. 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.
5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
6. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

7. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперёд).
8. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперёд). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
9. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая — у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
3. То же с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырёхударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

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 на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счёт преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперёд по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперёд (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперёд (голова между руками).

Упражнения для изучения движений руками:

1. И. п. — стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («Мельница»).

2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперёд с доской. То же, поменяв положение рук.
3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
5. То же при помощи попеременных движений руками.
6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперёд. Сделать гребок одновременно обеими руками до бёдер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперёд. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
10. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счёта «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1. И. п. – лёжа 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.
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием. То же с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами:

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 стороны; 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. — лёжа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И. п. — лёжа 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 вперёд руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бёдер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

1. И. п. — стоя в наклоне вперёд, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
2. И. п. — стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
3. То же, но в сочетании с дыханием.
4. Скольжения с гребковыми движениями руками.
5. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Упражнения для изучения общего согласования движений:

- Плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через 1—2 цикла движений.
- Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
- Плавание в полной координации на задержке дыхания.

- Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперёд и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1-2 цикла движений.
- То же с вдохом 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 на носке боком к стенке с опорой на неё 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 вверх. Волнообразные движения туловищем.
5. И. п. — лёжа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. То же, но лёжа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на 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).

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

1. И. п. — стоя. Выкрут рук вперёд и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
2. И. п. — стоя в наклоне вперёд, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперёд.
3. То же, но лицо опущено вниз.

4. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
5. И. п. — стоя в воде в наклоне вперёд. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
6. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
7. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1. 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.
2. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
3. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бёдер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
5. То же в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2-3 цикла, затем — на каждый цикл движений.

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно 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, являющемся 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 в воде различны;
2. изучение движений в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоёма; 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 широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнёром;
4. изучение движений в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных 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 обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом — насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

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:

1. поочерёдное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
2. проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
3. чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и 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:

1. разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
2. умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
3. формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Упражнения для изучения техники стартов

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Стартовый прыжок с тумбочки:

1. И. п. — основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, 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 коленных суставах, наклониться вперёд, опустить руки и выполнить мах руками вперёд-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 полёта.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.
11. Старт из воды. Начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине. Сидя на скамейке вдоль неё (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 вперёд, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперёд руками. Взявшись прямыми руками за бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперёд, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

12. То же, пронося руки вперед над водой.

13. 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.

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

Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом 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.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И. п. — стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив её на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперёд, 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 вперёд сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую

ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И. п. — стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперёд, 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, опереться стопами в бортик, руки вывести вперёд.
4. То же с постановкой левой руки на 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 её на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперёд, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
2. И. п. — стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперёд, 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 на 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.

Тактическая подготовка

Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задается методическими указаниями на

изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач.

В тактической подготовке большое место занимают упражнения по развитию специализированных восприятий, необходимых пловцу для совершенствования тактики преодоления дистанций.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте.

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.

4.1.2 Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Группы данного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Общая физическая подготовка на суше

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

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

Для учебно-тренировочной группы третьего и четвёртого года обучения: бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 2 км для девочек и 3 км для мальчиков; повторное пробегание отрезков 30-60 м, бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3 кг), передача мяча друг другу, в кругу парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лёжа на спине.

Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений)

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

1. Лёжа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь поднять возможно выше руки и ноги.
2. Лёжа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
3. Лёжа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперёд в стороны: прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лёжа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
5. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.
6. Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперёд-вверх и не отпуская руками стоп.
7. Упор сидя на пятках с наклоном вперёд; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лёжа («кошечка»).
8. Сед углом, руки вперёд: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

9. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх вниз.

Упражнения с партнёром.

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперёд, поднимая партнера на спину.
2. Стоя на коленях руки за голову (партнёр прижимает колени к полу); медленно наклониться назад.
3. Лёжа на груди, руки вперёд (партнёр прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
4. Стоя лицом к друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй в наклоне прогнувшись, кладёт прямые руки на ладони партнёра: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
5. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу: опускание и поднимание рук через стороны: партнёр оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
6. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнёр оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
7. Упор лёжа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (тачка).
8. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

Упражнения с набивными мячами.

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперёд: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.
4. Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.
5. Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

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

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лёжа прогнувшись; перекаты назад и вперёд; кувырок вперёд в группировке; кувырок вперёд с шага. Мост из положения лёжа на спине. Кувырки через плечо. Шпагат с опорой на руки.

Специальная физическая подготовка на суше

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа:

- движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;
- имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

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

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами:

- маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах;
- волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах;
- круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8x50 м на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с каждая) с положением стоп и коленей, характерным для

плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 – 3 году обучения) до 40-60 мин (на 4 – 5 году обучения)

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для освоения спортивной техники 1 – 3 года обучения

Кроль на груди. Упражнения:

- Плавание с полной координацией движений двух-, четырёх-, и шести ударным кролем.
- Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке).
- Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м).
- Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок).
- Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперёд; одна вперёд, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища).
- Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после её движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д.
- Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперёд, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д.(вдох выполняется под каждую руку).

Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения:

- Плавание с помощью движений ногами баттерфляй.
- Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперёд, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами

стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка).

- То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
- Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Кроль на спине. Упражнения:

- Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.
- Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела).
- То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра.
- Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).
- Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнута выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду).
- Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра.
- То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку).

- Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем).
- Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется.
- Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук.

Баттерфляй. Упражнения:

- Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).
- Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра).
- Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону).
- То же, но рука вытянута у бедра.
- Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией.
- Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д.
- То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.
- Плавание двухударным слитным баттерфляем в задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл

движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются).

- Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. Упражнения:

- Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела.
- Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылom мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками).
- То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении.
- Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды).
- Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками кнаружу и выходом бёдер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без неё – обе руки вытянуты вперёд или находятся у бёдер).
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами).
- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса.

- Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса.
- Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведение рук вперед).
- Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Упражнения:

- Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета).
- Старт со скольжением на дальность.
- Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время.
- Старт при смене этапов в эстафетном плавании.
- Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем.
- Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками.
- Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону.
- Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой.
- Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность.
- Проплывание на время контрольного отрезка 15м, включающего в себя поворот.

Упражнения для освоения спортивной техники 4 – 5 год обучения

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, её экономичность. С учётом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

ОСНОВНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для дальнейшего совершенствования в технике плавания, повышения её стабильности, экономичности и эффективности в единстве с развитием выносливости, скоростных возможностей и силы, для освоения тактического мастерства и повышения волевой подготовленности используются тренировочные упражнения, подобные нижеследующим.

Первый год обучения

Равномерно-дистанционный метод:

- преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 400 м при комплексном плавании (смена способов через 25 и 50 м);
- до 600 м при плавании на спине и брассом;
- до 100 м при плавании кролем на груди.

Повторно-дистанционный метод:

- повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 3-4х200 м комплексное плавание (смена способов через 25м), отдых 1 мин;
- 2х300 м или 400 м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1.30-2 мин;
- «горки» типа: 200м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м на спине + 100 м комплексное плавание (смена способов через 2 5м) + 150 м брасс + 200 м кроль – всё с отдыхом в 1 мин.

Переменное плавание: 400м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 50 м) в виде 8х(35 м с умеренной интенсивностью + 15 м с ускорением до большой интенсивности) и т.п.

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки:

- 12х25 м или 6-8х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек (способы плавания чередуются);
- 5х100м комплексное плавание (смена способов через 25 м) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30-60 сек. (т.е. в режиме примерно 1.15-1.30 во время плавания по 100 м).

Эстафетное плавание по 10-12,5 м (поперек бассейна), 25 и 50 м – все в плавании как с полной координацией движений, так и по элементам (используются поочередно все способы плавания).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на технике и свободе движений:

- типа 4-6х25 м, отдых 1 мин (по одному повторению каждым спортивным способом плавания);
- 2х50 м, отдых 1-2 мин (используются различные способы плавания);
- 75 м+25 м, отдых 2 мин (упражнение проплывается одним способом или различными способами).

Контрольно-тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 5х100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м), с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек – учитывается, суммарное чистое время выполнения упражнения (без учёта времени, затраченного на отдых), техника плавания и выполнение поворотов.

Второй год обучения

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 1500 м кролем, до 1000 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50 или 100 м), до 400 м – при плавании баттерфляем в чередовании с другим способом через 50 м.

Повторно-дистанционный метод:

- 5-6х200 м комплексного плавания, отдых 30-60 сек;
- 3-4х300 м или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин;
- 2-3х600 м или 2х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 2 мин;
- «горки» типа: 300 м комплексное плавание + 200 м брасс + 100 м баттерфляй + 200 м на спине + 300 м кроль – все с отдыхом в 1 мин. В подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постоянным повышением интенсивности.

Переменное плавание, типа 600 м в воде 6х(25 м баттерфляем с повышенной скоростью со слитным согласованием движений и длинным гребком руками + 75 м на

спине свободно или 400 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 4x(75м свободно с полной координацией движений + 25 м сильно с помощью движений одними ногами).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов):

- 10-12x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 15-20 сек (способы плавания чередуются);
- 6-8x100 м комплексное плавание и интервалом отдыха 30 сек (т.е. в режиме примерно 1.15-1.20 во время плавания по 50 м и 2.10-2.30 во время плавания по 100 м).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и способе движений:

- 6-8x15 м с соревновательной скоростью, отдых 30 сек (способы плавания чередуются);
- 4x15-25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30 сек;
- 4x25 м со старта по одному повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин;
- 50 или 75 м со старта + 25 м с поворота и с хода, скорость плавания около соревновательная, отдых 30 сек.

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

Третий год обучения

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

Повторно-дистанционный метод:

- 6-8x200 м комплексного плавания, отдых 30-60 сек, 4-6x30 0м или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин.;
- 3-4x600 м или 2-3x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин;
- «горки» типа 400 м комплексное плавание + 200 м кроль + 100 м на спине + 50 м баттерфляй + 400 м кроль + 200 м брасс + 100 м баттерфляй + 50 м на спине – всё с отдыхом 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности III уровня).

Переменное плавание типа: 800 м кролем в виде 8x(50 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками + 50 м с повышением темпа и с сохранением оптимальной длины гребка) или 600 м комплексное плавание (смена способов через 150 м) в виде 4x(125 м с умеренной интенсивностью + 25 м сильно).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов):

- 16x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10 сек (способы плавания чередуются);
- 10x100 м к/плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек (т.е. в режиме примерно 1.00 во время плавания по 50 м и 2.00 во время плавания по 100 м).

Повторное плавание во время коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений:

- 8-10x15-25 м со старта с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 сек (способы плавания чередуются);
- 4-6x25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 сек 4-6x50 м со старта по 1-2 повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания), скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин;
- 75 м со старта + 25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 сек.

- эстафетное плавание с использованием тех же отрезков.

Контрольно-тренировочная серия (для оценки равносторонней плавательной подготовленности): 5x200 м к/плавание, отдых 30 сек интенсивность умеренная, учитывается суммарное чистое время, техника плавания и поворотов.

Четвёртый и пятый годы обучения

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 3000 м кролем, до 1500 м на спине и брассом, до 800 м комплексное плавание (смена способов через 25; 50 и 100 м), до 400 м баттерфляем в чередовании с другим способом (через 50 м и 100 м) и без чередования.

Повторно-дистанционный метод типа:

- 8-10x200 м комплексное плавание, отдых 30-60 сек;
- 6-8x300 м или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин;
- 4-6x600 м или 3-4x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин;
- «горки» в виде 300-400 м к/плавание + 200-300 м брасс + 100-150 м баттерфляй + 200 м на спине + 300-400 м кроль – всё с отдыхом 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности).

Переменное плавание типа: 1000 м кролем в виде 8x(75 м с умеренной интенсивностью и подчеркнута длинным гребком руками + 25 м сильно, но сохраняя оптимальную длину гребка) или 800 м к/плавание (смена способов через 100 м) в виде 8x(75 м с умеренной интенсивностью + 25 м сильно).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнения поворотов): 20x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0.50 во время плавания по 50 м и 1.50 во время плавания по 100 м кролем).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений:

- 12-16x25 м со старта, поворота и путем отталкивания от стенки с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 сек (способы плавания чередуются);
- 6-8x25м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 сек;
- 4-8x50 м со старта (каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых 1-2 мин;
- 75 м со старта +25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 сек.

Эстафетное плавание на отрезках 15-25; 50; 100 и 200 м различными способами с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

Плавание с лопаточками, различными видами дополнительных отягощений и сопротивлений с использованием повторного, переменного и интервального методов (отрезки 25; 50 и 100 м способы плавания чередуются) для развития силы. Упражнения применяются в небольшом объёме (не более 10-15% от суммарного объема плавания в одном занятии).

Плавание с ластами на ногах.

Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 5x200 м комплексное плавание, отдых 30 сек, интенсивность умеренная, учитываются суммарное чистое время, техника плавания и выполнение поворотов.

4.1.3 Програмный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

В группы спортивного совершенствования переводятся учащиеся тренировочных групп, прошедшие в них обучение не менее трёх лет и сдавшие контрольно-переводные нормативы, причём наиболее важным являются нормативы по спортивно-технической подготовке и имеющие не ниже спортивного разряда КМС.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Общая физическая подготовка на суше

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

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путём изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путём преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

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

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для групп спортивного совершенствования первого года - до 1 часа в чередовании с ходьбой, второго и третьего года – до 1,5 часов);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнёром, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Упражнения на расслабления. Применяются:

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

1. Упражнения с мячами эффективны, когда внимание занимающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска. Бросок набивного мяча партнёру из-за головы. Обратить особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.
2. Ведение баскетбольного мяча ударами об пол. Обратить особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука полностью расслабились.
3. Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.
4. Стоя (сидя или лёжа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6 секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.
5. Лёжа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 сек постепенно выдыхая, «уронить» колени.
6. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.
7. Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6-8 сек, затем расслабить и «уронить».
8. Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 сек, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.
9. Напрячь мышцы шеи на 4-6 сек, затем расслабить их, «уронить» голову.
10. И.п.- основная стойка:
 1. наклонить туловище вперёд, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки;
 2. уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса;
 3. расслабить их (руки «падают»);
 4. принять исходное положение.
11. И.п.- сидя на полу, ноги вперёд, упор руками за туловищем:
 1. прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела;
 2. постепенно расслабить мышцы;
 3. вернуться в исходное положение.
12. И.п.- основная стойка:

1. сделать выпад правой (левой) ногой вперёд, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки;
2. расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»);
3. прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.

13. И.п. - основная стойка:

1. сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам;
2. поднять руки вверх (их мышцы напряжены);
3. расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти;
4. расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

14. И.п. - основная стойка:

1. наклонить туловище вперёд, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки;
2. сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить её вниз;
3. сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить её вниз;
4. вернуться в исходное положение.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой.

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

- Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры.

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

Начальная лыжная подготовка.

Основы техники передвижения:

- попеременным двухшажным ходом,
- одновременным бесшажным,
- одношажным и двухшажным ходами.

Подъём ступающим шагом, «лесенкой», «ёлочкой».

Спуск в основной стойке.

Торможение «плугом».

Лыжные прогулки продолжительностью до 2-х-3-х часов постепенно увеличивающиеся до 8-10 км у девочек и 13-15 км у мальчиков.

Специальная физическая подготовка на суше

- Имитационные упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
- Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.
- Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами.
- Упражнения на выносливость, соответствующие продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде.

Средства и методы развития силы

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому термин «силовые способности» объединяет все виды проявления силы. *К видам силовых способностей относятся:*

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 сек;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.
- отдельные виды силовых способностей слабо взаимосвязаны, что требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений:

- изометрический (статический);
- изотонический;
- изокинетический;
- метод переменных сопротивлений.

Изометрический режим: для развития максимальной статической силы применяются подходы по 5-12 сек, для развития статической выносливости – 15-40 с. Серии по 10-15 повторений выполняются на глубоком вдохе с задержкой дыхания. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитие гибкости.

Изотонический режим: постоянная величина отягощения. Две разновидности: концентрический (упражнение выполняется при сокращении мышц) и эксцентрический, (упражнения уступающего характера при растяжении мышц). Упражнения общей и частично специальной силовой подготовки выполняются со штангами, гантелями, блоковыми устройствами, наклонными тележками, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и

т.д.). Особенностью этих упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше, чем в плавании.

Изокинетический режим – режим двигательных действий, при котором при постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Тренировочные занятия в этом режиме предполагает использование специальных тренажеров.

К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести:

- использование оптимальных величин усилий в любой точке траектории гребкового движения;
- возможность задавать скорость движений в очень широком диапазоне;
- большое количество возможных вариантов упражнений;
- малая вероятность травм по сравнению, например, с блочными тренажерами.

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную.

Общая силовая подготовка Задачи:

1. гармоническое развитие основных мышечных групп занимающихся;
2. укрепление мышечно-связочного аппарата;
3. устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных занимающихся. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам:

- общеразвивающие упражнения без предметов;
- с партнёром;
- с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы);
- упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина);

- прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах.

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

Средства и методы развития специальной силы

В качестве средств специальной силовой подготовки обучающихся используют различные тренажеры, наклонные скамейки с тележками.

Тренировочные занятия проводятся интервальным, повторно - интервальным и повторным методами.

Средства специальной силовой подготовки в воде

В воде для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с различными тормозными устройствами (тренировочная доска между ногами, плавание с закрепленным амортизатором и др.).

Средства и методы развития выносливости

Выносливостью пловца называется способность противостоять утомлению при проплывании дистанции. Уровень выносливости можно оценить, сравнивая характеристики скорости плавания на маленьких и более длинных дистанциях. Из двух занимающихся, имеющих однообразные результаты в плавании на 100 м, более выносливым будет тот, у кого лучше результаты на дистанции 200 м.

Принято различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость воспитывается при проплывании средних и длинных дистанций с умеренной скоростью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости достижения спортивных результатов.

На суше для развития и поддержания уровня общей выносливости используются кроссовый бег, ходьба, упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10-15 мин.

В воде общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с маленькой мощностью дистанций 400-1500 м и более.

Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности, называется *специальной*. Выделяют:

- Скоростную выносливость - проявляющуюся в зонах максимальной и субмаксимальной интенсивности и обеспечивается за счёт анаэробных источников. В максимальной зоне используют методы повторной и интервальной работы, упражнения с отягощением.
- Силовая выносливость - выражается в числе повторений контрольного упражнения, выполненного до «отказа» с отягощением 30-75% от максимума. Для тренировочного занятия используют повторный, круговой метод и метод статических усилий.

Зоны тренировочных нагрузок в плавании

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
IV	Гликолитическая анаэробная	Скоростная выносливость
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость -2
I	Аэробная	Базовая выносливость-1

Упражнения IV зоны часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для спортсменов, выступающих на дистанциях 100 и 200 м, но для спринтеров, выступающих на 50 м, средневики и стайеров (800 и 1500 м) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической.

При определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст занимающегося.

Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки (классификация тренировочных упражнений в плавании)

Зона	Предельное время работы	Пульсовой режим	Уровень молочной кислоты, моль/л	Примерная длина дистанции, м
V	менее 30с	пульс не учитывается	не учитывается	10 – 50
IV	0,5-4,5 мин	4	9 и более	50 – 400
III	4,5-15 мин	3	6 – 8	400 – 1200
II	15 – 30 мин	2	4 – 5	1200 – 2000
I	более 30 мин	1 – 2	менее 4	более 2000

Средние значения ЧСС (уд.мин.) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9 – 11	155 – 170	170 – 185	185 – 200	свыше 200
12 – 13	150 – 160	160 – 170	170 – 190	свыше 190
14 – 15	140 – 150	150 – 165	165 – 185	свыше 185

Краткая характеристика упражнений

V зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия)

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

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

IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия)

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

Основой для развития АГВ является - плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза

превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий.

Для стайеров это серии типа 1-3 x (4-6 x 100) с интенсивностью 5-15с, 1-3 x (4 x 150) с интенсивностью 5-10 сек; отдых между сериями 5-10 мин.

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

Для юных пловцов 8-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50 – 200 м, а также проплывание «коротких» серий (4-6 отрезков по 25-50 м или 2-4 отрезка по 100 м).

III зона (смешанная аэробная-анаэробная направленность воздействия)

Работа продолжительностью от 4 до 15 минут происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов и выделяется в одну смешанную зону.

Для более точного распределения упражнений можно выделить две подзоны:

- анаэробно – аэробную (от 4 до 8 минут)
- аэробно – анаэробную (8-15 минут).

За выносливостью к работе такого рода закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2). Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме. Средства развития БВ-2 – кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересеченной местности.

С 13-14 лет основной формой развития БВ-2 становится плавательная подготовка. Используются упражнения в плавании кролем на груди и избранным способом с полной координацией. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно – интервальных упражнений:

- 2-6 x (300 – 600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов;
- с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200 – 800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25 – 200 м.

Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных пловцов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания.

Например, 15 x 100 м в виде: 3x100 с интенсивностью 50% от максимальной + 3 x 100 с интенсивностью 60-70% + 1x 200м с интенсивностью 70-75% + 3 x 100 с инт.70- 80% + 3 x 100 с интенсивностью 80-85% + 3 x 100 с интенсивностью 85-90%.

Постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК, а также удержание и некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в III пульсовом режиме. Таким образом, параллельно с задачами функциональной подготовки будут решаться задачи тактической подготовки – отработка оптимального с точки зрения физиологии варианта преодоления длинных и средних дистанций (с равномерной или постепенно возрастающей скоростью).

II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия)

Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 минут.

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных обучающихся (базовая выносливость-1, БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах.

Средствами развития БВ-1 также могут быть подвижные и спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет.

При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный метод и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах I и II.

Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная форма тренировочного занятия для занимающихся 8-11 лет. Занимающиеся данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания.

В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объём работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, а также кролем на спине и брасом как с полной координацией движений, так и при плавании с помощью ног и рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-1, БВ-2).

I зона (аэробная направленность воздействия)

Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3х часов и более), т.к. её интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировочного процесса с целью создания базы выносливости, а в остальное время - в качестве компенсаторного плавания.

Развитие аэробной выносливости к длительной малоинтенсивной работе в зоне допороговых скоростей проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I пульсовом режиме. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению ПАНО.

Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов, то должны изменяться в определённой степени средства тренировки, используемые для развития отдельных видов выносливости. Это прежде всего касается длины используемых тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объёмов плавания с полной координацией и по элементам.

Ниже представлены основные тренировочные упражнения, применяемые для развития отдельных видов выносливости для пловцов разного возраста. Там, где не обозначен способ плавания, упражнения выполняются либо кролем на груди, либо основным способом плавания (кроме баттерфляя). В приводимом перечне не включены упражнения для совершенствования техники плавания, которые выполняются в зонах I—III.

С возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов и должны изменяться средства тренировки, используемые для развития отдельных видов выносливости.

**Наиболее характерные плавательные упражнения
для развития выносливости юных пловцов разного возраста**

9-10 лет

I зона	2-4 x (100-150), инт. 40-90 с 1-2 x (200-300), инт. 60-120 с	200-400 к/пл [25] 400-600 н/сп 400-800
II зона Развитие БВ-1	16-20 x 25 К, Р, Н, инт. 20-40 с 1-4 x 50 К, Н, инт. 60-90 с	4-6 x 50, инт. 30-60 с 4 x 50 Н, инт. 30-50 с
III зона Развитие БВ-2	8-10 X 50 (50 К + 50 Н), инт. 30-50 с 3-6 x 100 (75 К + 25 Н), инт. 60-90 с	6-12 X 50, К, Р, Н, инт. 30-50 с 10-16x25, инт. 30-40 с
IV зона Развитие АГВ	4-8 X 25 К, Н, инт. 40-60 с 10-12 x 15 К, Р, Н, инт. 20-30 с	50-100
V зона Развитие СкВ	8-10 x 10К, Р, Н, инт. 30^40 с 6-8 X 15 инт. 35-45 с	4-6 x 25, инт. 60-90 с
Переменное плавание, «горки»	200 к/пл + 150 н/сп + 100 к/пл + 150 брасс + 200 (II-III), инт. 60 с 100 упражнения + 150 Н + 200 к/пл [25] + 150 Н брасс + 100	

* Сокращения и условные обозначения:

инт. – интервал отдыха между отрезками в интервальных сериях;

отдых – время отдыха между сериями и повторно-интервальными упражнениями;

К – упражнение выполняется с полной координацией движений;

Н – упражнение выполняется с помощью движений ногами;

Р – упражнение выполняется с помощью движений руками;

н/сп – плавание на спине,

батт – плавание баттерфляем;

к/пл – комплексное плавание, к/пл [25], к/пл [50] – комплексное плавание со сменой способов через 25 и 50 м.

Римскими цифрами обозначается зона нагрузок.

11 лет

I зона	400-800 к/пл [25-50] 400-800 н/сп 800-1500	2 X 800, инт. 2-3 мин 2-3 x 400, инт. 2-3 мин 5-6 x 200, инт. 60-90 с
II зона Развитие БВ-1	16-20X 25 К, Р, Н, инт. 15-30 с 10-16 x 50, инт. 20-30 с 8-12 x 50 Н, инт. 20-30 с 4-6 x 100 Н, инт. 30-40 с 12-16 X 50 (50 К + 50 Н), инт. 30-40 с	6-10 x 100, инт. 30-40 с 3-4 x (200-300), инт. 60-90 с 2-3 X 200 к/пл, инт. 50-60 с 5-8 X 100 к/пл, инт. 40-60 с 2-3 x 200 Н, инт. 1-2 мин
III зона Развитие БВ-2	8 X 50 батт, инт. 40-60 с 2-4 x 100 батт, инт. 60-90 с 4-8 x (25 батт+ 75 н/сп), 2-3 x 200 (50 батт + 50), инт. 40-90 с 6-8 x 100 (75 К + 25 Н), инт. 40-60 с	16-20 x 25 К, Н, инт. 30-40 с 8-12x50 К, Н, инт. 30-60 с 4-6 x 100, инт. 40-60 с 2-3x200, инт. 60-120 с 400
IV зона Развитие АГВ	10-12 x 25 К, Н, инт. 40-60 с 2x(4x25), инт. 15-30с, отдых 3-6 мин 2-4 x 50, инт. 1-2 мин	100-200 1-2 x 100, инт. 2-3 мин
V зона Развитие СкВ	4-8x25, инт. 1-2 мин 10-15X (10-15), инт. 45-90 с	
Переменное плавание, «горки»	300 к/пл + 200 брасс + 100 батт + 200 н/сп + 300, инт. 60 с 200 Н + 4 X 50 упражнения + 300 н/сп + 4 x 50 дыхание 3-5, инт. 60 с 400 II + 200 II + 100 III + 100 III, инт. 20-40 с 50 + 100 н/сп + 150 Н брасс + 200 к/пл + 150 + 10011 п/сп + 50 батт, инт. 60 с	

Начиная с 12 лет в тренировке юных пловцов может широко использоваться «гипоксическая» тренировка. Упражнения БВ-1 с дыханием через 3, 5, 7 циклов по физиологическому воздействию относятся к упражнениям типа БВ-2.

13 лет (для девочек с опережающим физическим развитием - с 12лет)

I зона	400-1200 к/пл [50], к/пл [100] 6-8 x (300-400), инт. 2-3 мин. 10-12 x 200, инт. 60-90 с	600-1000 н/сп. 1500-3000 2 x 1500, инт. 2-3 мин 3-4 x 800, инт. 2-3 мин
II зона Развитие БВ-1	30-40 x 25 К, Р, Н, инт. 15-20 с 20-30 x 50, инт. 15-20 с 2-3 x 800 к/пл [25-50], инт. 2-3 мин 3-4 x 400 к/пл [25-50], инт. 1-2 мин 6-8 x 200 к/пл, инт. 30--10 с 10-16 x 100 к/пл, инт. 20-30 с	6-12 X (150-200), инт. 30-40 4-8 x (300-400), инт. 30-60 с 2-4 X (800-1000), инт. 60-90 1500-2000 600-800 Н 15-20x100, инт. 20-40 с 1-2 x 400, инт. 1-2 мин
III зона Развитие БВ-2	600-800 к/пл [25-50], инт. 2-3 мин 2-3 X 400 к/пл [25-50], инт. 2-3 мин 2-3 X 200 батт, инт. 1-2 мин 6-8x100 Н, инт. 30-60 с 4-6x200 к/пл, инт. 1-2 мин 800 (25-50 батт + 25-50) 2x400 (50 батт + 50), инт. 2-4 мин	12-16x50, инт. 20-40 с 10-12 x 100, инт. 30-60 с 4-8 X (150-200), инт. 40-90 с 2-4 x (300-400), инт. 40-120 с 1-2 X (600-800), инт. 1-2 мин 6-10x100 батт, инт. 40-90 с 16-20x5011, инт. 30-40 с

		3-5x20011, инт. 40-90 с
IV зона Развитие АГВ	2-4 х (4 х 50), инт. 20-30 с, отдых 4 мин 4-8 х (4 х 25), инт. 15-20 с, отдых 3 мин 2-3 х 100 батт, инт. 90-120 с 12-16x25 К, Н, инт. 30-40 с	4-6x50 К, П, инт. 40-90 с 2-4 X 100, инт. 1-2 мин 100-200 батт 100-200
V зона Развитие СкВ	6-10x25, инт. 60-90 с 15-20 х 10-15, инт. 40-60 с	2-3 х 50, инт. 3-4 мин 8 х 50 (50 V + 50I), инт. 40 с
Переменное плавание, «горки»	1000 П + 500 Ш + 400Ш + 300 Ш + 200 Ш + 50 IV, пит. 30 с 3 х (10x50) П-П-Ш, инт. 15-15-10 с (с улучшением) 10 х 100 П, инт. 20 с + 5x100 П, инт. 15 с + 5х 100 Ш. инт. 10 с 20 х 50=x (П+Ш +IV+V), инт. 10-20 с 800 = 400 + 200+ 100+ 100 П-Ш, инт. 10-15 с	

14 лет (девочки с ускоренным биологическим развитием - с 13 лет)

I зона	400-1200 к/пл [50-100] 8-10 х (300-400), инт. 2-3 мин 12-15x200, инт. 60-90 с	600-1000 н/сп 1500-3000 2x1500, инт. 2-3 мин 3-5 х 800, инт. 2-3 мин
II зона Развитие БВ-1	20-30 х 100, инт. 20-30 с 10-12 х (150-200), инт. 20-40 с 4-6 х (300-400), инт. 30-60 с 2-3 х (800-1000), инт. 1-2 мин 10-16x100, инт. 30-40 с 2 х 800 к/пл [25-100], инт. 1-2 мин 3-4 х400 к/пл [25-100], инт. 30-60 с 10-20 х 100 к/пл, инт. 20-40 с	2000-3000 20-30x50 Н, инт. 15-20 с 10-16x100 Н, инт. 20-30 с 5-6 х 200 Н, инт. 20-40 с 1-3 х 400 Н 800-1000 Н, Р 20x50, инт. 20-30 с 6-10 х 200 к/пл, инт. 20-40 с
III зона Развитие БВ-2	2 х (800-1000), инт. 1-2 мин 16-24 х 50 Н, инт. 20-30 с 10-16 х100Н, инт. 30-60 с 2-4 х 400 (50 батт + 50), инт. 2-3 мин 5-8 х 200 (50 батт + 50), инт. 90-120 с 10-12 х 100 (50 батт + 50), инт. 30-60с 2 х 600 к/пл [25-50], инт. 2-4 мин 2-4 х 400 к/пл [25-100], инт. 60-90 с 4-6 х 200 к/пл, инт. 40-90 с	12-20x50, инт. 30-40 с 10-16 х 100, инт. 30-60 с 4-6 х (150-200), инт. 30-90 с 2-3 х (300-400), инт. 60-90 с 3-5 х 200 Н, инт. 40-60 с 400 Н 10-12 х 50 батт, инт. 30-40 с 8-12 х 100 батт, инт. 40-60 с 800 (50 батт+ 50)
IV зона Развитие АГВ	3-6 х (4 х 25), инт. 10-15 с, отдых 4 мин 4—8 х (4 х 50), инт. 20-30 с, отдых 5мин 4-6 х 50 батт, инт. 60-90 с	12-16 х 25, инт. 40-60 с 4-6 х 50 К, Н, Р, инт. 40-90 с 2-4 х 100, инт. 1 -4 мин
V зона Развитие СкВ	15-20 х 10-15 К, Н, инт. 40-60 с 6-8 х 50 (20 батт V +30 I), инт. 30-40 с	2-3 х 50, инт. 3-4 мин 8-10 х 25 К, Н, инт. 60-90 с
Переменное плавание, «горки»	100 + 200 + 400 + 800 + 400 + 200+100, инт. 60-90 с 800 + 400 + 200 + 400, инт. 40-60 с 400 + 2 х 200 + 4 х 100 + 8 х 50, инт. 30-60, отдых 2-3 мин 150 + 2 х 75 + 3 х 50, инт. 60-90 с 1800 = 6 х (25 V + 25 I + 50 IV + 50 I + 75 IV + 75 I)	

15 лет и старше

I зона	800-2000 к/пл [50-100] 6-12 х (300-400), инт. 2-3 мин 12-16х200, инт. 60-90 с	800-1500 н/сп 2000-5000 3 х 1500, инт. 2-3 мин 3-5 х 800, инт. 2-3 мин
II зона Развитие БВ-1	20-30 х 50 Н, инт. 10-15 с 10-16 х 100 Н, инт. 15-20 с 6-10 х 200Н, инт. 15-30 с 2-3 х 800 к/пл [25-100], инт. 20-40 с 3-5 х 400 к/пл [25-100], инт. 15-30 с 8-10 х 200 к/пл, инт. 10-20 с 10-20 х 100 к/пл, инт. 5-15 с 2-3 х (800-1000), инт. 30-60 с	20-40х50, инт. 5-15 с 15-30х100, инт. 5-30 с 10-12х200, инт. 10-30 с 4-6 х (300-400), инт. 10-40 с 2-3х1500, инт. 1-3 мин 2000-3000 800-1500Н 2-3 х 400 Н, инт. 30-40 с
III зона Развитие БВ-2	400 +200 Н+100+ 100 Н, инт. 30-40 с 20-24 х 50 батт, инт. 15-30 с 12-16 х 100 батт, инт. 20-40 с 6-8 х 150 батт, инт. 20-40 с 4-6 х 200 батт, инт. 30-60 с 2-3 х 400 (50 батт + 50), инт. 40-90 с 4-6 х 200 (50 батт+50), инт. 20-40 с 2 х 800 к/пл [25-100], инт. 30-60 с 2-3 х 400 к/пл [25-100], инт. 20-60 с 4-6 х 200 к/пл, инт. 20-40 с 8-12 х 100 к/пл, инт. 20-30 с	16-20х50, инт. 20-30 с 10-16х100, инт. 20-40 с 4-8 х 200, инт. 20-60 с 3-4 х 400, инт. 20-90 с 4-5 х 300, инт. 20-60 с 2-4 х (800-1000), инт. 30-90с 800-1200 20-30х50 Н, инт. 20-30 с 8-15 х 100 Н, инт. 20-40 с 4-8 х 200 Н, инт. 30-60 с

К группе упражнений на развитие БВ-2 относятся также упражнения, выполняемые на скоростях плавания, характерных для развития БВ-1 с дыханием через 5, 7, 9 и более циклов. В подготовке мальчиков примерно с 14-15 лет и девочек с 13-14 лет значительные объёмы упражнений для развития БВ-1 и БВ-2 выполняются с лопатками и дополнительными сопротивлениями. Таким образом решаются задачи сопряженного развития функциональных и силовых способностей.

IV зона Развитие АГВ	10-16 х 25 К, Н, инт. 30-40 с 4-8 х (4 х 50), инт. 10-30 с, отдых 2-3 мин	4-8х50, инт. 40-90 с 3-5х 100, инт.40с-4мин 4-8х50 батт, инт. 30-40 с
V зона Развитие СкВ	15-20х10-15, инт. 40-60 с 8-15 стартовых ускорений по 15 м, инт. 60 с	2-3 X 50, инт. 3-4 мин 4-12х25,инт.40-90с
Переменное плавание, «горки»	100 + 200 + 400 + 800 + 400 + 200 + 100 (II-III), инт. 30-60 с 3-5 х (400 + 300 + 200 + 100) (II-III), инт. 20-30 с, отдых 1,5-2 мин 400 + 2 х 200 + 4 х 100 + 8 х 50 (II-III-IV), инт. 30-40 с, отдых 2-3 мин 2 х (200 + 2 х 100 + 4 X 50) (III-IV), инт. 30-90 с, отдых 5-7 мин 4-8 х (50 + 50, инт. 5-10 с) (III-IV), отдых 4-7 мин 4-8 х (100 + 50, инт 5-15 с) (III-IV), отдых 4-7 мим 1000 (II) + 800 (II) + 600 (III) + 400 (III) + 200 батт (IV), инт. 20-40 с	

Средства и методы развития скоростных способностей

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнить двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

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

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

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

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

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не ожидание стартового сигнала. Упражнение способствует главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 с и еще 3-5 с можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. Длительность отдыха

должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС. Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствования техники плавания.

Упражнения для развития скоростных способностей:

- 2 4-6 x (10-15м), интенсивность 30-60с.
- 3 4-6 x (10-15м), пальцы сжаты в кулак, интенсивность 30-60с.
- 4 3-4 x 50м (15м с максимальной скоростью, 35м – компенсаторно).
- 5 Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
- 6 Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
- 7 Стартовые прыжки из разных исходных положений с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
- 8 Эстафетное плавание 4 x (15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

Максимальный темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10 – 25 м.

Средства и методы развития гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большей амплитудой.

Гибкость подразделяют на активную и пассивную.

Активную гибкость занимающийся демонстрирует за счёт работы собственных мышц.

Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений.

В тренировочных занятиях нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости. Упражнения на гибкость выполняются после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовые тренировочные занятия. После силовых упражнений растяжение мышц и сухожилий снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин.; для поддержания её на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов.

Для «дельфинистов» свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах, позвоночного столба.

Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются занимающиеся, специализирующиеся в плавании на спине.

Среди кролистов-спринтеров есть пловцы с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости следует начинать с активных и активно-пассивных упражнений.

Техническая подготовка

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке занимающегося. Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение занимающегося к тренировочным занятиям на всех этапах подготовки, осмысливание им каждого движения. Занимающийся не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всего периода прохождения спортивной подготовки. Даже когда пловец показывает результат высокого уровня, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок. Чем богаче у занимающегося запас двигательных навыков, тем эффективнее

он совершенствует свою технику. Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а ещё лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение, имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений.

Обычно изучение и совершенствование техники движений, её закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости.

Частые тренировочные занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений:

- в одних - правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных;
- в других - только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

Совершенствование техники плавания

Кроль на груди

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бёдер), а также с доской в руках.
2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперёд.

3. И. п. – стоя на суше в наклоне вперёд, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бёдер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперёд или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бёдрами.
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 6, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бёдрами) с заведением руки после выхода её 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 вперёд), в момент окончания 3-го 45 гребка левой рукой правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперёд). 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 из «пловец находится на боку», нижняя рука вперёд 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 вперёд (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей — то же другой.
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 вперёд, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений — шести-, четырёх- и двухударной.
25. Плавание кролем на груди в усложнённых 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 облегчённых условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Кроль на спине

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бёдер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперёд по поверхности воды, другая вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперёд по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперёд, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бёдрами.
6. То же с лопаточками.

7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бёдер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперёд или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперёд, движений ногами дельфином.
15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
21. Плавание кролем на спине в усложнённых 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 облегчённых условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Брасс

1. Плавание (руки у бёдер или вытянуты вперёд) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без неё.
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 вперёд.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счёт 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, лёжа на груди, руки у бёдер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперёд.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бёдрами.
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 бёдер.
16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бёдер. Используется для совершенствования обтекаемого

положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

17. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счёт непрерывных движений ногами вниз брассом.
18. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
19. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лёжа на груди, руки у бёдер, подбородок на поверхности воды.
20. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперёд.
21. Плавание брассом, согласуя 2 гребка руками с 1 гребком ногами.
22. Плавание брассом, согласуя 2 гребка ногами с 1 гребком руками.
23. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
24. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25 – 50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
25. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
26. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
27. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперёд) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
28. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
29. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

Дельфин

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

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперёд, верхняя у бедра.
3. То же, но обе руки у бёдер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперёд, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
7. И. п. — вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бёдер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И. п. — руки у бёдер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина:
 - а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть её вперёд; на третий и четвёртый удары – сохранять новое положение рук. Повторить упражнение с проносом левой руки;
 - б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперёд; на второй – завершить пронос руки и вытянуть её вперёд; на третий – начать пронос левой руки вперёд, на четвёртый – завершить его и вытянуть руки вперёд, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук;
 - в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперёд, затем поочередно назад в и. п.
9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бёдрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности
11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперёд, направо, вперёд и т. д. (через каждый цикл движений).
14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором – в конце гребка руками.

15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперёд, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трёх различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперёд), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперёд) 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, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5, например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бёдер в конце гребка при вдохе; во время паузы и движениях рук выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бёдер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
26. То же, но с касанием кистями бёдер.
27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Старт с тумбочки и из воды

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полёта и входа в воду руками — постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.
2. То же, но одна рука вытянута вперёд, 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 вперёд.
4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперёд.
5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.
6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.
7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.
8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.
9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).
11. Стартовый прыжок с акцентом на

- а) быстрое выполнение подготовительных движений,
- б) быстрое выполнение оттачивания,
- в) дальность прыжка.

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

Повороты

1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
2. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
3. Выполнение поворота в обе стороны.
4. Два вращения с постановкой ног на стенку.
5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
6. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
7. Проплавание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7, 5 м до поворотной стенки намечается створ.
8. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

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 технических 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 непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях.

Технические упражнения объединяют, как правило, в определённые 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 ошибки, 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 занимающемуся предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или и. т.п.), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Тактическая подготовка

Индивидуальная тактика пловца

Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании. Для спортивного плавания характерны следующие цели:

1. Показать оптимальный для себя результат. Целью может являться как наивысший результат (обычно ставится при системе командного зачета по уровню спортивных результатов, при установлении рекордных результатов), так и результат, обеспечивающий выход в полуфинал, финал, или выигрыш заплыва, что позволяет пловцу сохранить силы для дальнейшей борьбы.

2. Выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец (обычно ставится в финальных заплывах; при системе командного зачета по уровню мест, занятых спортсменами). Достижение данных целей, реальных для спортсмена, во многом зависит от его тактической подготовленности, которая определяется совокупностью характеристик.

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учёта действий соперников:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат.

Вариант относительно быстрого начала характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями вариант с относительно равномерным проплыванием и вариант с относительно медленным началом дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Незначительные изменения значений относительной скорости преодоления отдельных участков, дистанции у высококвалифицированных пловцов при достижении ими лучших результатов в соревнованиях, разделенных большими промежутками времени, свидетельствует о том, что тактические варианты с целью показать высший результат, очевидно, определяются индивидуальными особенностями спортсмена и направленностью тренировочной работы с ним.

Любой из рассмотренных вариантов преодоления дистанции с учётом специализации и уровня подготовленности пловца может входить в тактический вариант проплывания дистанции по заданному временному графику с целью показать высший результат.

Проплывание дистанции по заданному временному графику может быть использовано с целью показать максимальный результат, обеспечивающий выход в финал и позволяющий сохранить силы для дальнейшей борьбы. Временной график в этом случае рассчитывается по прогнозируемому результату середины финала.

Вариант проплывания дистанции по временному графику может быть использован для достижения цели: выиграть заплыв и показать высший результат.

Для этого временной график рассчитывается с учетом результата сильнейшего из соперников. Основными вариантами проплывания дистанций с учётом действий соперников являются *лидирование и стерегущая тактика*.

Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть, заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не даёт соперникам возможности выйти вперёд на протяжении всего заплыва. При лидировании, особенно на стайерских дистанциях, спортсмен может встретиться с пловцами, применяющими вариант относительно быстрого начала, и, если уровень его результатов недостаточно высок по сравнению с соперниками, а сам спортсмен плохо владеет вариантом относительно быстрого начала, он рискует проиграть заплыв.

Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать, и имеет две разновидности. В первом случае в начале дистанции пловец держится сзади соперников, не отпуская их от себя, а в середине дистанции начинает увеличивать скорость с целью ухода от соперников. Во втором случае спортсмен увеличивает скорость на последней четверти дистанции. Такой вариант тактики должен быть обеспечен способностью пловца к бурному финишу и высокой выносливостью, иначе выигрыш будет маловероятным.

Взаимосвязь тактической подготовленности с другими видами подготовленности

Преодоление спортсменом дистанции включает в себя отдельные техникотактические действия, уровень владения которыми может повлиять на реализацию тактического плана.

Основой тактических действий на дистанции является техника спортсмена. Так, у соперника, имеющего отличную технику стартового прыжка, выиграть время при выполнении старта довольно трудно, даже если будут использованы особенности действий стартёра и оказано определённое воздействие на соперника. Увеличение скорости на дистанции обычно начинается после достаточно эффективного выполнения поворота, что позволяет уйти от соперника вперёд.

Наблюдение за соперником не должно отражаться на качестве движений спортсмена, пловец должен владеть техникой дыхания как в правую, так и в левую сторону. Умение финишировать зависит от устойчивости техники спортсмена при

утомлении. Преодоление разных по длине дистанций или изменение скорости проплывания зависит от умения спортсмена рационально изменять темп движений, использовать разные варианты техники плавания (например, спринтерские и стайерские варианты техники кроля на груди). Качество тактических действий и вариантов проплывания дистанций зависит не только от уровня технической подготовленности спортсмена, но и от уровня его физической подготовленности.

Формирование навыков преодоления дистанций основными тактическими вариантами без учёта действий соперников происходит в процессе тренировочной работы над специальной работоспособностью пловца. Динамика проплывания дистанции определяется преимущественным развитием мощности, ёмкости и эффективности отдельных механизмов энергообеспечения мышечной деятельности при плавании. Умение выиграть у соперника время при выполнении старта и поворотов зависит не только от техники, но и от уровня взрывной силы пловца.

В плавании большую роль играет сочетание тактики пловца с его психологической подготовкой. Это определяется тем, что возможности взаимодействия соревнующихся ограничены главным образом сферой психических воздействий. До заплыва это в основном такие приемы психического воздействия, как маскировка состояния своей подготовленности и истинных тактических замыслов.

Спортсмены в зависимости от обстановки используют три варианта взаимодействия:

- Первый - занижение уровня своей подготовленности со ссылками на болезнь, травмы и завышение уровня подготовленности своих соперников, то есть уход от роли лидера. Такое взаимодействие обычно применяется при выборе варианта преодоления дистанции стерегущей тактикой.
- Второй вариант - завышение уровня своей подготовленности с целью морального подавления соперников - характерно для преодоления дистанции лидированием.
- Третий вариант - уход от психического взаимодействия с соперниками (уединение, чтение увлекательной литературы и т.п.) - обычно применяется пловцами, преодолевающими дистанцию вариантами без учёта действий соперников.

Использование того или иного варианта взаимодействия зависит также от особенностей морально-волевой подготовленности пловца и его основных

соперников. Психические взаимодействия могут иметь непосредственный характер (личные контакты, совместная разминка) и опосредованный характер (контакты через тренеров и участников соревнований, на крупнейших соревнованиях - через средства массовой информации).

В процессе заплыва большое значение имеют такие черты характера спортсмена, как уверенность в себе (обеспечивающую высокую помехоустойчивость при сбивающих факторах) и бойцовские качества (обеспечивающие большее использование резервных возможностей пловца, предельную мобилизацию усилий). Воспитание данных качеств ведётся при предельных тренировочных нагрузках с использованием в них тактических действий и вариантов.

В тактике важное значение имеет рациональное поведение спортсмена в ходе соревнований, умение правильно и своевременно выполнять разминку, рационально использовать время от разминки до старта, правильно распределять свои силы от предварительных стартов до финальных. Эти умения важны для спортсменов с низким уровнем психической устойчивости, в отличие от спортсменов, обладающих эмоциональной устойчивостью в экстремальных условиях соревнований.

Тактика спортсмена в определенной степени зависит и от интеллектуальной подготовленности. Спортсмену необходимо знать тактику своих основных соперников и их подготовленность, особенности своей подготовленности и подготовленности соперников, условия предстоящих соревнований. Выбор тактических действий и вариантов поведения пловца в ходе соревнований есть результат мыслительной деятельности спортсмена. Даже тщательно разработанный тактический план не может предусмотреть всех возможных изменений ситуации в ходе соревнований. Поэтому в подготовке пловца большое значение имеет задача развития тактического мышления спортсмена, выражающаяся в способностях пловца мгновенно оценивать неожиданно меняющиеся условия соревновательной ситуации и самостоятельно находить наиболее правильный путь к достижению цели.

Групповая и командная тактика

В плавании, исходя из характера соревновательной деятельности, основной является индивидуальная тактика. Однако на крупнейших соревнованиях, когда очень велик престиж победы, имеются проявления и групповой тактики.

Групповая тактика чаще всего применяется в финальных заплывах, на дистанциях от 200 до 1500 м, когда число членов команды, попавших в финал, два и

более человек. Её применение чаще всего определяется попаданием в финал пловца, реально не рассчитывающего на высокое место в заплыве. Обычно это пловец, специализирующийся на более короткие дистанции и, следовательно, владеющий вариантом относительно быстрого начала дистанции. Его задача спровоцировать соперников своим необычайно сильным началом на не свойственное им проплывание дистанции. Товарищи по команде, зная об этом, преодолевают дистанцию в оптимальном для них варианте.

Командная тактика находит своё отражение в плавании при проведении эстафет. Задача тренера состоит в определении состава эстафеты и распределения участников по отдельным этапам. В состав комбинированных эстафет обычно входят сильнейшие пловцы команды в отдельных способах плавания. При комплектовании эстафет следует учитывать не только уровень спортивных результатов, но и успешность выступления пловцов в эстафетном плавании (разность между индивидуальным результатом пловца и его результатом в эстафете).

При распределении участников эстафеты по этапам на крупнейших соревнованиях по плаванию применяются в основном пять вариантов расстановки пловцов относительно их уровня спортивных результатов.

Внутри каждого варианта распределения по уровню результатов возможны некоторые изменения в расстановке пловцов в зависимости от уровня их успешности выступлений в эстафетах и индивидуальных особенностей. Так, на первый этап чаще всего ставят пловцов с наименьшим уровнем успешности (недостаточный выигрыш при смене этапов, а на последний - пловцов с высокими бойцовскими качествами, обладающих бурным финишем.

Средства и методы тактической подготовки

Методика оценки динамики проплывания дистанции

Для оценки динамики проплывания дистанции необходимо определить относительное время преодоления отдельных отрезков дистанции пловцом и его дистанционную специализацию. Относительное время определяется процентным отношением времени проплывания отрезка дистанции к времени проплывания всей дистанции, выраженным в секундах. Далее находим разность между средними значениями относительного времени, соответствующими дистанционной специализации пловца, и его относительным временем на отрезках дистанции. Полученную разность делим на соответствующее среднее квадратичное отклонение.

Конечные результаты расчета оцениваются с использованием пятибалльной градации оценок.

Основной задачей тактической подготовки является вооружение пловцов знаниями, умениями, навыками по рациональному использованию всех сторон подготовленности для достижения соревновательной цели, что придает тактической подготовке интегральный характер. Решение частных задач тактической подготовки направлено на повышение уровня тактической подготовленности пловца. В процессе теоретических занятий пловцы получают знания по тактике в плавании, которые должны быть тесно взаимосвязаны с его практической подготовкой.

Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задается методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач. В тактической подготовке большое место занимают упражнения по развитию специализированных восприятия, необходимых пловцу для совершенствования тактики преодоления дистанций.

Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведения между разминкой и стартом, методов саморегуляции состояния). Первоначально этому способствует разрабатываемый тактический план соревнований, на основе которого создается и совершенствуется индивидуальный стиль поведения пловца, направленный на наиболее полную реализацию его особенностей в результате соревновательной деятельности.

Иначе выглядит подготовка пловца, которого наставник нацеливает на творческое освоение заданной программы. При этом спортсмен осмысливает не только выполняемое в данный момент упражнение, но и всю систему подготовки, настраивает себя на преодоление трудностей, учится оценивать свои возможности, взвешивать силы, активно включается в соперничество с товарищами по команде.

В разгар сезона кроме совершенствования тактического мышления все больше приходится решать специфические задачи: изучать варианты преодоления основной

дистанции, находить не использованные еще резервы технической и физической подготовленности, оттачивать свое тактическое мастерство в серии подводящих и контрольных соревнований.

Использование любого тактического маневра (равномерного прохождения дистанции, стерегущей тактики, спуртов, ухода от противника со старта или после поворота и т. д.) зависит не только от подготовленности пловца и его соперника, но и от длины дистанции соревнований.

Борьба на спринтерских дистанциях настолько быстротечна, что спортсмену приходится заранее и в деталях предугадывать ее схему. Осмыслить в заплыве правильность принятого решения или изменить его практически никогда не удается.

Пловец - стайер обязан приучить себя ориентироваться и самостоятельно решать сложные тактические задачи непосредственно во время заплыва, тем более что во время заплыва часто приходится изменять схему борьбы. Умение ориентироваться в сложных ситуациях во время состязаний воспитывается на тренировках с равными или более сильными спарринг-партнерами, а также в результате регулярного и достаточного количества стартов в контрольных и подводящих соревнованиях.

Завершающим этапом тактической подготовки каждого пловца является изучение предполагаемых противников (их результатов в прошлом, особенностей техники, тактики, поведения на соревнованиях и т. д.), нахождение и по возможности опробование оптимальных вариантов прохождения дистанций.

Выводы

Выбор того или иного тактического варианта, его отработка и реализация в соревновательной деятельности обусловлены техническим мастерством спортсмена, его физической и психической подготовленностью, возможностями важнейших функциональных систем. Поэтому процесс тактической подготовки можно рассматривать как своего рода объединяющее начало по отношению к другим составляющим спортивного мастерства.

При этом эффективным оказывается реализация следующих методических приемов:

- облегчение условий при освоении избранного варианта тактики - лидирование при помощи светового или звукового лидера,

корректирующая информация о результатах преодоления отрезков, шаге и темпе движений и т. п.;

- усложнение реализации оптимального тактического плана - работа в условиях среднегорья, значительного и возрастающего утомления, создание звуковых и световых помех и т. п.;
- сохранение тактической схемы преодоления дистанции при существенной вариативности пространственно-временных и динамических характеристик движений - темпа, шага, мощности гребков и т. п.;
- неожиданное изменение тактического варианта по специальному сигналу или в связи с изменившейся соревновательной ситуацией.

Психологическая подготовка

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

В группах спортивного совершенствования 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.

Примерные тексты внушений для сеансов аутотренинга

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам.
 - a. В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.
 - b. То, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.
 - c. 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.
 - a. 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.
 - b. 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.

- a. 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.
 - b. По прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяцполтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.
4. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.
- a. 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.
 - b. В каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть.
 - c. 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 моё состояние в период соревнований.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на

расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

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

4.2. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице 25.

Таблица 25

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 180/270		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 15/22	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 15/23	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Этап начальной подготовки	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 15/22	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание	≈ 15/23	декабрь	Знания и основные правила

	организма			закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈15/23	июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈15/23 ≈15/23	март май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 15/22	апрель	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 15/23 ≈ 14/21	июль февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 15/23	январь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 403/605		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 33/50	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 51/34	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 33/50	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного

				процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 34/51	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 34/51 ≈ 34/51	январь июль	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 34/51 ≈ 34/51	май август	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 31/46 ≈ 33/50	февраль июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 34/51	март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 33/50	апрель	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	≈ 900		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 74 ≈ 74	сентябрь июнь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика	≈ 76	октябрь	Понятие травматизма. Синдром

травматизма. Перетренированность/ нетренированность	≈ 76	май	«перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 74 ≈ 76	ноябрь март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 76 ≈ 74	декабрь апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомплексный процесс	≈ 76 ≈ 76	январь июль	Современные тенденции совершенствования систем спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 69	февраль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж;

				витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	≈ 1048		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	≈ 69 ≈ 69	сентябрь март	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 89 ≈ 86	октябрь апрель	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, эстетическая, оздоровительная функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 86 ≈ 89 ≈ 89	ноябрь январь март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	≈ 89 ≈ 89 ≈ 89	декабрь июль август	Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт Соревновательной деятельности. Система спортивный соревнований. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 89 ≈ 86 ≈ 80	май июнь февраль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности;

			<p>организация активного отдыха. Психологическим средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
--	--	--	--

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

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

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 26);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 27);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

² (с изменениями, внесёнными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28 02 2022, регистрационный номер №67554)

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоёмкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объёмы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарём¹² и экипировкой спортсменов¹³, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №26-27.

Таблица 26

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

¹² (приложение №10 к ФССП по виду спорта «Плавание», утверждённому приказом Министерства России 16 ноября 2022 №1004).

¹³ (приложение №11 к ФССП по виду спорта «Плавание», утверждённому приказом Министерства России 16 ноября 2022 №1004).

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТЭ		ЭССМ		ЭВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	2	1
2	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	2	1
3	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
4	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
5	Купальник женский	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
6	Носки	пар	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
7	Очки для плавания	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
8	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
9	Полотенце	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
10	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
11	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
12	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	3	1

6.2 Требования к кадровому составу организации, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

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

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым

квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определённым Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников области физической культуры и спорта», в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовке – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года (или имеющей спортивное звание мастера спорта международного класса или мастера спорта РФ);
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трёх лет;
- лица, не имеющие специальной подготовки или стажа, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объёме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации

аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы;

- количественный расчёт кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерско-педагогического состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

6.3 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» и располагающими необходимым инвентарём и оборудованием.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить (Приложения 2-6):

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

6.4 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации программы

Организационные условия:

- обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;

- соблюдение возрастного контингента;
- отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учётом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- охрана труда.

Информационно-методические условия:

- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»;
- наличие дополнительной образовательной программы;
- своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоёмкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объёмы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной

подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

VII. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список основных рекомендуемых литературных источников

1. Биомеханика плавания – под общей редакцией профессора Зацирского В.М., М: ФиС 1981
2. Восстановление работоспособности в спорте – Золотов В.П.; Киев Здоровье 1999
3. Игры у воды, на воде, под водой – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 2000
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г. Министерство спорта Российской Федерации
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки по виду спорта плавание разработанные в МБУДО СШ Афалина
6. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования – Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой, М: ФиС, 1983
7. Настольная книга тренера – Озолин Н.Г., М: Астрель 2003
8. Особенности подготовки юных пловцов: методическое пособие– Булгакова Н.Ж., О.И. Попов, В.В. Смирнов, Т.Г. Фомиченко; М: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2013
9. Опыт практической психологии в спорте — В.К. Сафонов; М.: Спорт,2023
10. Плавание – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 2001
11. Плавание – Викулов А.Д.; Владос-пресс, 2003
12. Плавание, Примерная программа спортивной подготовки для спортивных школ (ДЮСШ,СДЮШОР, ШВСМ), Кашкин А.А., Попов О.И Смирнов В.В., рецензент Т.М. Абсалямов –М: Советский спорт, 2004.
13. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров ДЮСШ и УОР – под общей редакцией Козлова А.В.; М., 1993
14. Психопедагогика спорта – Горбунов Г.Л., М: ФиС 1986г.
15. Практическая спортивная медицина для тренеров — Г.А. Макарова, А.А. Матишев, М.А. Виноградов, Т.А. Пушкина, С.Ю. Юрьев и др.-М.:Спорт,2023
16. Приказ Минспорта России №1004 от 16.11.2022 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание" (Зарегистрировано в Минюсте России 6.12.2022 № 71597)

17. Специальная и физическая подготовка пловца на суше и в воде – Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М., М: ФиС, 1986
18. Спортсменам о восстановлении – Готовцев П.И., Дубровский В.И., М: ФиС 1981
19. Спортивная медицина – Дубровский В.И., М: Владос, 2002
20. Тренировка пловцов высокого класса – Вайцеховский С.М.; Платонов В.Н., ФиС 1985
21. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры, Матвеев Л.П. – М: Физкультура и спорт, 1991
22. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки – Гуревич И.А., 2-е изд., перераб. и доп. Минск; высшая школа, 1980
23. Юный пловец – Макаренко Л.П., М: ФиС, 1983

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (www.russwimming.ru)
2. Официальный интернет-сайт Министерства Спорта РФ: www.minsport.gov.ru
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>
4. Официальный интернет-сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>
5. Официальный интернет-сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>
6. Официальный интернет-сайт www.fina.org
7. Официальный интернет-сайт www.rsport.ria.ru
8. Официальный интернет-сайт www.plavaem.info

Примерные тестовые задания по теме: «Плавание»

1. Какое из определений понятия «плавание»- является правильным:

- а) умение плавать спортивными способами;
- б) умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;
- в) умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи.

2. В программу по физическому воспитанию раздела плавания ССУЗ входит:

- а) обучение студентов спортивным способам плавания;
- б) привитие студентам навыков в организации и проведении учебных занятий по плаванию;
- в) обучение студентов теоретическим знаниям по плаванию.

3. Какого вида плавания не существует в классификации:

- а) прикладное плавание;
- б) узорное плавание;
- в) спортивное плавание.

4. Какой способ плавания не является спортивным:

- а) кроль на спине;
- б) брасс;
- в) брасс на спине;
- г) кроль на груди.

5. Что не относится согласно классификации к спортивному плаванию:

- а) эстафеты;
- б) заплывы в естественных водоемах;
- в) спасание утопающих.

6. Какого способа нет в комплексном плавании:

- а) кроль на спине;
- б) дельфин на спине;
- в) кроль на груди.

7. ЕВСК – это:

- а) Единая Всероссийская Спортивная Классификация;
- б) Единая Всевозможная Спортивная Классификация;
- в) Единый Всевозможный Спортивный Контроль.

8. Что не относится к прикладному плаванию:

- а) ныряние в длину и глубину;
- б) транспортировка пострадавших;
- в) эстафеты.

9. Какой инвентарь используется для увеличения скорости спортсмена:

- а) надувной круг;
- б) ласты;
- в) плавательная доска.

10. Как разрешается входить в ванную бассейна учебным группам:

- а) прыгать по одному сидя с бортика;
- б) по одному, спиной к воде по лестнице;
- в) всем вместе прыгать с бортика.

11. Как выполняются упражнения для освоения с водой :

- а) на вдохе;
- б) на выдохе;
- в) с движениями конечностей.

12. Какие упражнения относятся к «упражнениям для освоения с водой»:

- а) поплавок, звездочка, медуза, вдохи и выдохи в воду;
- б) работа ног, работа рук, вдохи и выдохи в воду;
- в) ныряние в длину и глубину, проплывание в длину под водой.

13. В каком бассейне рекомендуется проводить первые занятия по плаванию с детьми младшего школьного возраста:

- а) в малой ванне;
- б) в большой ванне;
- в) не имеет значения.

14. Какой способ общения с учениками использует тренер:

- а) голосом;
- б) через свисток;
- в) хлопки в ладоши.

15. Какое упражнение является первым подводным при обучении плаванию способом кроль на груди:

- а) скольжение на груди без работы ног;
- б) поплавок;

в) скольжение с работой ног на груди.

16. Какова характерная особенность плавания способами кроль на груди и на спине:

а) одновременная работа ног и рук;

б) разноименная работа рук и ног;

в) разноименная работа рук.

17. Какова последовательность обучения плаванию способами кроль на груди на спине:

а) работа рук, работа ног, упражнение в целом;

б) работа ног, работа рук, упражнение в целом;

в) всё изучается параллельно.

18. Какой из спортивных способов плавания является наиболее скоростным:

а) баттерфляй;

б) кроль на груди;

в) брасс;

г) кроль на спине.

19. При плавании каким из спортивных способов, спортсмен показывает наилучшее время на дистанции:

а) кроль на груди;

б) кроль на спине;

в) брасс.

20. Какова правильная последовательность обучения работе ног при плавании способами кроль на груди и на спине:

а) на суше сидя на бортике; сидя на бортике ноги в воде; у бортика в воде; скольжение с работой ног;

б) сидя на бортике, ноги в воде; скольжение с работой ног; у бортика в воде;

в) скольжение без работы ног; скольжение с работой ног; работа ног, руки с доской.

ИНСТРУКЦИЯ

« Техника безопасности при проведении занятий по плаванию»

1. Общие требования к безопасности.

1.1. К занятиям по плаванию допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Спортсмены обязаны:

- ходить в помещении спортивного комплекса и, в частности в бассейне, только шагом;
- слушать внимательно тренера-преподавателя и четко выполнять его требования;
- соблюдать общие правила техники безопасности и правила техники безопасности при занятиях плаванием;
- соблюдать чистоту в спортивном комплексе;
- соблюдать правила личной гигиены;
- выполнять требования, предъявляемые к спортсменам при занятиях в бассейне.

1.3. Спортсменам запрещается:

- плавать при плохом самочувствии;
 - плавать без специального головного убора;
 - нырять;
 - вставать на бортик;
 - толкаться при заходе и выходе из воды;
 - кричать;
 - без разрешения тренера-преподавателя заплывать в глубокое место бассейна;
 - хватать руками других спортсменов;
 - бегать в помещении бассейна;
 - без разрешения у тренера-преподавателя пользоваться очками, маской, ластами, трубкой.
- 1.4. При проведении занятий по плаванию на спортсменов могут воздействовать следующие опасные и вредные производственные факторы:
- повышенный уровень шума, напряжение зрения и внимания;

- утопление при плавании,
- получение травм и утопление при:
 - нарушении правил проведения занятия;
 - прыжках в воду ГОЛОВОЙ вниз;
 - большой физической нагрузке;
 - выполнении упражнений без разминки.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы.

1.6. За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. При необходимости сходить в туалет.
- 2.2. Полностью раздеться; приготовить полотенце и надеть плавательную шапочку.
- 2.3. Тщательно помыться в душе с мылом и мочалкой.
- 2.4. Выйти из душевых к чаше через ногомойку. Соблюдать осторожность при ходьбе, избегая скольжения по полу.
- 2.5. Пройти инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию.
- 2.6. Сделать несколько легких гимнастических упражнений.
- 2.7. Не прыгать и не входить в воду без разрешения тренера-преподавателя.
- 2.8. Сообщить тренеру-преподавателю, том, что спортсмен не умеет плавать.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Входить в воду только с разрешения тренера-преподавателя, соблюдая при этом дистанцию. Во время купания не стоять без движений.
- 3.2. Внимательно слушать и четко выполнять все требования тренерапреподавателя.
- 3.3. Не прыгать в воду ГОЛОВОЙ вниз.
- 3.4. Плевать и высмаркиваться только в отведенное для этого место.
- 3.4. Выходит из воды только с разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При плохом самочувствии, появлении головной боли, головокружении и пр. прекратить занятия и сообщить тренеру-преподавателю, при необходимости обратиться к врачу.

4.2. При получении обучающимися травмы, тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководителю образовательного учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении аварийных ситуаций, появлении запаха гари, возгорании прекратить занятие, сообщить об этом тренеру-преподавателю и по его указанию покинуть помещение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. По команде тренера спокойно выйти из воды.

5.2. Убрать спортивный инвентарь в отведенное место для хранения.

5.3. Шагом отправиться в душевую, принять теплый душ. В душевой снять плавательную шапочку.

5.4. Насухо вытереться и надеть сухую одежду.

5.5. После разрешения тренера покинуть место проведения занятий.

ИНСТРУКЦИЯ

«Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале»

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Учитель (преподаватель, тренер) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила

ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятия

- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
- 5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
- 5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

ИНСТРУКЦИЯ

«Техника безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий»

1. Общие требования безопасности.

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные по состоянию здоровья к соревнованиям, получившие инструктаж по технике безопасности и охране труда.

1.2. Участники спортивных соревнований должны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на участников следующих опасных факторов:

- Травмы при проведении соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- Травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- Травмы при нахождении посторонних лиц в зоне броска во время соревнований по метанию;
- Травмы при столкновении во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
- Обморожение при проведении соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -25 градусов Цельсия.
- Травмы при утоплении во время проведения соревнований по плаванию при прыжках вниз головой на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть аптечка, оборудованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой помощи пострадавшим. На соревнованиях в обязательном порядке присутствие врача и медицинской сестры.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить главному судье соревнований и администрации, оказать первую помощь

пострадавшему, при необходимости отправить в ближайший травмпункт или больницу.

2. Требования безопасности перед началом соревнований.

2.1. Надеть спортивную обувь и одежду с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить надежность и исправность спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Провести комплексную разминку на подготовку опорно-двигательного аппарата и других систем.

2.6. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

3. Требования безопасности во время соревнований.

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы (применять страховку).

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.6. Перед прыжком в воду убедиться в отсутствии вблизи других участников соревнований.

4. Требования безопасности по окончании соревнований.

4.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

4.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

4.3. Снять спортивную одежду и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, обсохнуть и просушить волосы.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

5.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжить только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

5.2. При плохом самочувствии прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

5.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, проводящего соревнования, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в ближайший травмпункт или больницу. Соблюдать инструкцию по оказанию первой помощи.

ИНСТРУКЦИЯ

«Техника безопасности во время выездов на соревнования»

1. Общие требования безопасности

- 1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся при поездках на автобусе, железнодорожном транспорте.
- 1.2. К перевозкам допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности при поездках.
- 1.3. Поездки детей возможны только в сопровождении педагога и прошедшего инструктаж взрослого из числа родителей.
- 1.4. Травмоопасность при поездках:
 - отравления отработанным газом при поездках на автобусе;
 - при несоблюдении правил поведения в автобусе, поезде (травмы рук, ног, суставов, ушибы);
 - при несоблюдении правил посадки в автобус, поезд и высадки.

2. Требования безопасности перед началом поездки

- 2.1. Пройти инструктаж по технике безопасности при поездках.
- 2.2. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания педагога.
- 2.3. Ожидать подхода автобуса в определённом месте сбора.
- 2.4. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, собраться у места посадки.
- 2.5. При движении вдоль железнодорожного пути не подходить ближе 3-5 м к крайнему рельсу.
- 2.6. Переходить железнодорожные пути только в установленных местах, при этом пользоваться пешеходными мостами, тоннелями переходами, а там, где их нет, - по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути».
- 2.7. Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава. При приближении поезда, локомотива или вагонов остановиться, пропустить их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжить переход.
- 2.8. При переходе через пути не подлезать под вагоны и не перелезать через автосцепки.
- 2.9. При ожидании поезда не устраивать на платформе подвижные игры. Не бегать по

платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стоять ближе 2 м от края платформы во время прохождения поезда без остановки.

2.10. Подходить непосредственно к вагону после полной остановки поезда.

2.11. Не выходить навстречу приближающемуся автобусу.

3. Требования безопасности во время посадки и поездки

3.1. После полной остановки автобуса, по команде сопровождающего, спокойно, не торопясь и не толкаясь войти в салон, занять место для сидения, первыми входят старшие дети, занимающие места в дальней от водителя части салона.

3.2. Посадку в вагон и выход из него производить только со стороны перрона или посадочной платформы, быть внимательным.

3.3. Не открывать окна, форточки и вентиляционные люки без разрешения водителя, педагога.

3.4. Не загромождать проходы в пассажирском салоне, вагоне и купе поезда сумками, портфелями и т.п.

3.5. Во время движения в автобусе не вскакивать со своего места, не отвлекать водителя разговорами, криком.

3.6. На ходу поезда не открывать наружные двери тамбуров, не стоять на подножках и переходных площадках, а также не высовываться из окон вагонов. При остановке поезда на перегоне не выходить из вагона.

3.7. Не создавать ложную панику, соблюдать дисциплину и порядок.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщите об этом педагогу или сопровождающему.

4.2. В случае травматизма сообщите педагогу или сопровождаемому для оказания вам первой помощи.

4.3. При возникновении аварийных ситуаций (технической поломки, пожара и т.д.), по указанию водителя, педагога, сопровождающего быстро, без паники, покиньте автобус.

4.4. В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранить спокойствие, берите с собой только самое необходимое. Окажите помощь при эвакуации пассажирам с детьми, престарелым и инвалидам. При выходе через боковые двери и аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд.

4.5. В случае террористического захвата автобуса соблюдайте спокойствие,

выполняйте все указания без паники и истерики - этим вы сохраните себе жизнь и здоровье.

5. Требования безопасности по окончании поездки

5.1. Выходите из автобуса, вагона спокойно, после полной его остановки и с разрешения сопровождающего.

5.2. Первыми из автобуса выходят дети, занимающие места у выхода.

ИНСТРУКЦИЯ

«Техника безопасности при проведении спортивных соревнований»

1. Общие требования безопасности

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие:

- вводный инструктаж;
- инструктаж по пожарной безопасности;
- первичный инструктаж на рабочем месте;

1.2. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при прыжках в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновении во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре 1,5-2 м в сек и при температуре воздуха ниже -20°C ;
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию, при прыжках в воду вниз головой на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной форме и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участником спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.8. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Провести разминку.

3. Требование безопасности во время работы

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять команды, подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.

3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании перевозки

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Снять спортивную форму, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Съехать на обочину дороги или подъехать на автостоянку и остановить автобус.

5.5. Обучающимся, воспитанникам выходить из автобуса только с разрешения старшего в сторону тротуара или обочины дороги. Запрещается выходить на проезжую часть и перебегать дорогу.

5.6. Проверить по списку наличие обучающихся, воспитанников.