

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Краснодарского края «Спортивная школа олимпийского резерва по
плаванию»
(ГБУ ДО КК СШОР по плаванию)

Принята
на тренерском совете
протокол от «27» февраля 2023 г. № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
Д.А. Сапринский
Приказ № 43/06-02 от «28» февраля 2023 г.



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

(разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта плавание, утвержденного приказом Министерства спорта
Российской Федерации от «16» ноября 2022г. №1004)

Разработчики:
ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»

г. Краснодар
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|---|---|----|
| 1 | Общие положения | 3 |
| 2 | Характеристика вида спорта и его отличительные способности | 4 |
| 3 | Система контроля | 29 |
| 4 | Рабочая программа по виду спорта плавание | 38 |
| 5 | Особенности осуществления спортивной подготовки по плаванию | 83 |
| 6 | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 84 |

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее Программа) государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Краснодарского края «Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию» (ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию») Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края (далее – Организация) составлена в соответствии с концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Министерства спорта России от 16.11.2022 г. № 1004, нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность физкультурно-спортивных организаций. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, полученные на основе современных научно-методических материалов.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» включает в себя итоги многолетних наблюдений за обучающимися, является следствием анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки обучающихся, результатом научных исследований по детскому и юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Программа на практике реализует принципы государственной политики в области физической культуры и спорта. Важнейшим из них является принцип непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности, с учётом интересов всех граждан при разработке и реализации программ развития физической культуры и спорта.

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. В связи с поставленной целью для решения определены следующие задачи:

1. Активизация работы по вовлечению детей и юношества в регулярные занятия физической культурой и спортом;
2. Развитие массового спорта и пропаганда здорового образа жизни;
3. Достижение наивысших результатов в спорте, подготовка спортивного резерва и обучающихся высокого класса;
4. Проведение и участие в городских, краевых, региональных, межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях, первенствах, кубках с целью демонстрации и

- совершенствования спортивного мастерства воспитанников Организации;
5. Совершенствование содержания, организационных форм, методов и технологий в обучении.
 6. Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
 7. Физическое развитие, направленное на достижение спортивных результатов, спортивного мастерства каждым обучающимся в соответствии со своими возможностями и способностями;
 8. Отбор одаренных детей для дальнейшей специализации прохождения спортивной подготовки по виду спорта плавание;
 9. Формирование потребности в здоровом образе жизни;
 10. Воспитание морально-волевых качеств, патриотическое развитие, направленное на формирование патриотических чувств, сохранение и развитие чувства гордости за свою малую Родину, привитие общекультурных ценностей и принципов олимпизма;
 11. Морально-этическое развитие личности, формирование волевых качеств личности;
 12. Развитие ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
 13. Овладение методами определения уровня физического развития пловца и корректировки уровня физической готовности;
 14. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта плавание;
 15. Формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания;
 16. Повышение спортивного мастерства за счет совершенствования физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
 17. Способствовать формированию гармонически развитой личности обучающихся;
 18. Успешно выступать в соревнованиях в составе спортивных сборных команд Краснодарского края и Российской Федерации по плаванию;
 19. Инструкторско-судейская практика, присвоение судейских категорий по плаванию.

II. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Плавание – один из самых популярных видов спорта, оказывающий положительное влияние на физическое развитие и функциональное состояние организма детей и подростков. Во время плавания задействованы все группы мышц человека, активно-работает сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма. Плавание способствует повышению общей работоспособности человека, корректирует осанку, укрепляет иммунную

систему, положительно влияет на эмоциональный фон человека, центральную и вегетативную нервную систему человека. Во время занятий плаванием воспитываются волевые качества человека, поскольку приходится совладать с водной стихией, проплывая определенные дистанции как в процессе упорных тренировок, так и в соревновательной борьбе. Учебно-тренировочные занятия способствуют воспитанию морально-этических и эстетических качеств личности обучающихся.

По классификации Международного Олимпийского комитета (МОК) плавание является основой овладения техникой таких смежных видов спорта, как: водное поло, прыжки в воду, синхронное плавание, триатлон. Координацией работы по развитию плавания в мире занимается Международная федерация плавания (FINA), основанная в 1908 году и проводящая чемпионаты мира с 1973 года, а в Европе - Лига европейского плавания (LEN), созданная в 1926 году и проводящая чемпионаты Европы с 1926 года. По количеству медалей, разыгрываемых на Олимпийских играх, плавание находится на ведущих позициях.

Спортивное плавание включает соревнования различного уровня и квалификации, проводимые в бассейнах длиной 50 или 25 метров на дистанции от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде в виде заплывов на длинные дистанции (5,10, 25 км.) и эстафетное плавание.

Дистанцию необходимо преодолеть различными строго регламентированными правилами соревнований способами. К спортивным способам плавания относятся: вольный стиль (кроль на груди), баттерфляй (дельфин), брасс, способ на спине (кроль на спине). По скорости самым быстрым способом плавания является кроль на груди.

Спортивное плавание было включено в программу Первых Олимпийских игр 1896 года, прошедших в Афинах. Тогда были представлены следующие дистанции: 100 метров, 500 метров, 1200 метров вольный стиль и 100 метров для матросов.

В настоящий момент олимпийская программа по плаванию в 50-и метровом бассейне включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 – у женщин).

В олимпийскую программу с 2008 года включено марафонское плавание на открытой воде на дистанции 10 км.

Программа чемпионатов мира и других международных соревнований несколько отличается от олимпийской. Кроме того, отдельно проводятся соревнования на «короткой воде» в бассейне (25-метровом бассейне).

В соответствии с реестром видов спорта плавание делится на спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин представлен в таблице №1.

Перечень спортивных дисциплин

| | | | | |
|----------|-------------|---|-------------|--|
| Плавание | 0070001611Я | Вольный стиль 50 м | 0070011611Я | |
| | | Вольный стиль 50 м (бассейн 25 м) | 0070271811Я | |
| | | Вольный стиль 100 м | 0070021611Я | |
| | | Вольный стиль 100 м (бассейн 25 м) | 0070281811Я | |
| | | Вольный стиль 200 м | 0070031611Я | |
| | | Вольный стиль 400 м | 0070041611Я | |
| | | Вольный стиль 400 м (бассейн 25 м) | 0070301811Я | |
| | | Вольный стиль 800 м | 0070051611Я | |
| | | Вольный стиль 800 м (бассейн 25 м) | 0070311811Я | |
| | | Вольный стиль 1500 м | 0070061611Я | |
| | | Вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м) | 0070321811Я | |
| | | На спине 50 м | 0070071811Я | |
| | | На спине 50 м (бассейн 25 м) | 0070331811Я | |
| | | На спине 100 м | 0070081611Я | |
| | | На спине 100 м (бассейн 25 м) | 0070341811Я | |
| | | На спине 200 м | 0070091611Я | |
| | | На спине 200 м (бассейн 25 м) | 0070351811Я | |
| | | Баттерфляй 50 м | 0070131811Я | |
| | | Баттерфляй 50 м (бассейн 25 м) | 0070361811Я | |
| | | Баттерфляй 100 м | 0070141611Я | |
| | | Баттерфляй 100 м (бассейн 25 м) | 0070371811Я | |
| | | Баттерфляй 200 м | 0070151611Я | |
| | | Баттерфляй 200 м (бассейн 25 м) | 0070381811Я | |
| | | Брасс 50 м | 0070101811Я | |
| | | Брасс 50 м (бассейн 25 м) | 0070391811Я | |
| | | Брасс 100 м | 0070111611Я | |
| | | Брасс 100 м (бассейн 25 м) | 0070401811Я | |
| | | Брасс 200 м | 0070121611Я | |
| | | Брасс 200 м (бассейн 25 м) | 0070411811Я | |
| | | Комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м) | 0070161811Я | |
| | | Комплексное плавание 200 м | 0070171611Я | |
| | | Комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м) | 0070421811Я | |
| | | Комплексное плавание 400 м | 0070181611Я | |
| | | Комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м) | 0070431811Я | |
| | | Эстафета 4x100 м вольный стиль | 0070191611Я | |
| | | Эстафета 4x100 м вольный стиль (бассейн 25 м) | 0070441811Я | |
| | | Эстафета 4x100 м вольный стиль смешанная | 0070551811Я | |

| | | | | |
|--|--|---|-------------|--|
| | | Эстафета 4x200 м вольный стиль | 0070201611Я | |
| | | Эстафета 4x200 м вольный стиль (бассейн 25 м) | 0070451811Я | |
| | | Эстафета 4x200 м вольный стиль смешанная | 0070571811Н | |
| | | Эстафета 4x50 м баттерфляй | 0070511811Н | |
| | | Эстафета 4x50 м брасс | 0070501811Н | |
| | | Эстафета 4x50 м вольный стиль | 0070481811Н | |
| | | Эстафета 4x50 м вольный стиль (бассейн 25 м) | 0070471811Л | |
| | | Эстафета 4x50 м вольный стиль смешанная (бассейн 25 м) | 0070291811Л | |
| | | Эстафета 4x50 м комбинированная (бассейн 25 м) | 0070261811Я | |
| | | Эстафета 4x50 м комбинированная- смешанная (бассейн 25 м) | 0070541811Л | |
| | | Эстафета 4x50 м – на спине | 0070491811Н | |
| | | Эстафета 4x100 м - комбинированная | 0070211611Я | |
| | | Эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м) | 0070461811Я | |
| | | Эстафета 4x50 м комбинированная- смешанная | 0070561811Я | |
| | | 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 и более | 0070251811Я | |

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин обозначает пол и возрастную категорию обучающихся:

Н – юноши, девушки;

Л – мужчины, женщины;

Я – все категории.

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 указаны в таблице № 2.

Таблица № 2

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

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в таблице № 3

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | 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 трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-9 | 12-14 | 16-18 | 20-28 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-468 | 624-728 | 832-936 | 1040-1456 | 1248-1664 |

В Организации учебно-тренировочный процесс с обучающимися осуществляется в течение календарного года с 01 января в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «плавание», Программой и

календарными планами физкультурно-массовых и спортивных мероприятий по плаванию.

Учебно-тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся учебно-тренировочных нагрузок, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в плавании, ознакомления их с техническим арсеналом вида спорта, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Учебно-тренировочный процесс по плаванию ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые практические и теоретические учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- педагогический и врачебный контроль за учебно-тренировочным процессом обучающихся.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта плавание допускается привлечение дополнительного второго тренера-преподавателя при условии их одновременной работы с обучающимися, проходящими спортивную подготовку.

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

Расписание учебно-тренировочных занятий по плаванию утверждается после согласования в тренерско-методическом совете в целях установления режима проведения учебно-тренировочных занятий в соответствии с этапом спортивной подготовки и с учетом обучения обучающихся в образовательных учреждениях (средние школы, гимназии, колледжи, ВУЗы). При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин).

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно со обучающимися разных групп. При этом соблюдаются все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышает единовременная пропускная способность спортивного сооружения (единовременная (нормативная) пропускная способность плавательного бассейна составляет на 1 дорожку: ванна 50 м - 10 человек; ванна 25 м – 7 человек);

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4 часов.

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

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по плаванию осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежемесячное планирование;
- недельное планирование;
- план-конспект одного учебно-тренировочного занятия.

Целью многолетней спортивной подготовки обучающихся является положительная динамика развития физических качеств, функциональных возможностей организма, овладения технико-тактическими двигательными действиями, результатов участия в соревнованиях по плаванию.

Для реализации поставленной цели для решения определены следующие задачи:

- регулярно проводить мониторинг показателей общей и специальной физической подготовки, овладения технико-тактическими навыками, результатов участия обучающихся в соревнованиях;
- разработать годовое планирование в соответствии с цикличностью на основании норм, указанных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «плавание».
- следить за соответствием учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок возрасту, полу, физической, технико-тактической и психологической подготовке обучающихся;
- следить за проведением комплекса восстановительных мероприятий и оздоровительных мероприятий, которые проводятся после напряженной работы в соревновательном периоде.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по плаванию и педагогическими принципами теории и методики преподавания физической культуры и спорта (постепенное увеличение нагрузки в соответствии с полом, возрастом, физическим развитием, физической подготовкой, технико-тактической подготовкой обучающихся, при обучении двигательным

действиям пользоваться правилам «от простого к сложному» активно, используя специальные и подводящие упражнения).

Структурной единицей учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение конкретных задач общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки, психологической подготовки, оздоровительных и восстановительных мероприятий. Образовательная деятельность направлена на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, повышение уровня их спортивного мастерства. Нагрузка на учебно-тренировочном занятии носит строго дозированный и планомерный характер в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» и, используя индивидуальный подход к каждому обучающему. Нагрузка постепенно нарастает по средствам повышения ее объема и интенсивности нагрузки в соответствии с этапом спортивной подготовки. Теоретические учебно-тренировочного занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практической частью учебно-тренировочного занятия, например, в виде беседы в начале учебно-тренировочного занятия. Теоретические занятия должны быть подкреплены наглядным материалом: плакаты, иллюстрации, мультимедийные материалы.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, которые являются одной из составляющих частей учебно-тренировочного процесса.

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|--|--|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовк и | 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 | - | - | 21 | 21 |

| | | | | | |
|---|---|---|----|-------------------------------------|----|
| | к международным спортивным соревнованиям | | | | |
| 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 | | | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |

| | | | | |
|------|---|--|-------------|---|
| | для комплексного медицинского обследования | | | |
| 2.4. | учебно-тренировочные мероприятия аникулярный период | До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

Соревнования – это важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, планирующиеся в соответствии со своей направленностью и степенью трудности согласно задачам, поставленным перед обучающимися на определенном этапе спортивной подготовки.

Различают следующие виды соревнований:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки.

С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования. Контрольные соревнования проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача победить или занять призовое место, чтобы получить право выступать на основных соревнованиях.

- *основные соревнования* дают право обучающемуся перейти на более высокую ступеньку спортивной подготовки, существенно повысить уровень своей спортивной квалификации.

В соревнованиях по плаванию обучающиеся демонстрируют свои успехи в избранном виде спорта, тренер-преподаватель анализирует и планирует выступления своих воспитанников в соревнованиях, корректируя подбор средств и методов обучения двигательным действиям в соответствии с периодом годичной подготовки (подготовительный, соревновательный, восстановительный). По итогам выступлений в соревнованиях обучающимся присваиваются спортивные разряды и спортивные звания по плаванию. Обучающиеся на официальных спортивных соревнованиях различного уровня и ранга выполняют массовые спортивные разряды (юношеские 3, 2, 1 и спортивные разряды 3,2), первый спортивный разряд, разряд кандидата в

матера спорта, звания: «Мастер спорта России», «Мастер спорта Международного класса, «Заслуженный мастер спорта». Выступления в соревнованиях обучающихся планируются, согласно их возрасту и спортивной квалификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возрасту и полу обучающихся, согласно положения (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавания;
- соответствия уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта плавание;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Минимальный объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 5.

Таблица № 5

Минимальный объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | 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 трех лет | Свыше трех лет | | |
| Контрольные | 1 | 3 | 4 | 6 | 8 | 8 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 |

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель Организации утверждает локальным актом учебно-тренировочный план на 52 недели и годовые планы объемов учебно-тренировочного процесса на каждый этап спортивной подготовки.

Обучающиеся направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержанием в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется с учетом индивидуальных способностей и особенностей каждого обучающегося.

Учебно-тренировочная нагрузка соответствует возрасту, полу, физической подготовке, технико-тактической подготовке, психологической подготовке, функциональному состоянию организма обучающихся.

По мере роста результатов обучающегося повышается соответственно объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки. Тренер-преподаватель совместно со спортивным врачом следит за состоянием здоровья обучающихся, не допуская перетренированности организма.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- обучающимися в праздничные дни;
- обучающимися во время нахождения на спортивных мероприятиях (соревнования);
- во время нахождения тренера-преподавателя в отпуске (служебной командировке и пр.).

Индивидуальный план спортивной подготовки формируется личным тренером-преподавателем для каждого обучающегося и оформляется по установленному нормативными документами образцу.

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

Годовой учебно-тренировочный план составлен на основе соотношения объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рассчитанном на 52 недели (таблица № 6).

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | 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 трех лет | Свыше трех лет | | | | |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | |
| 4,5-6 | 6-9 | 12-14 | 16-18 | 20-28 | 24-32 | | |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия | | | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | | |

| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | |
|----|---|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | от 15 | от 15 | от 12 | от 12 | от 7 | от 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 55-57 | 50-53 | 43-46 | 32-35 | 18-22 | 11-15 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 18-21 | 23-25 | 26-29 | 30-34 | 40-45 | 42-50 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-4 | 10-12 | 12-14 | 14-16 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 16-19 | 16-19 | 16-20 | 18-22 | 18-22 | 18-22 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3-6 | 3-6 | 3-9 | 3-12 | 3-13 | 3-14 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 8-10 |

Таблица № 7

**ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 52 недели тренировочных занятий по виду спорта плавание**

| № п/п | Разделы подготовки | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|---------------------------|-----|------------|-----|---|-----|----------------|-----|--------|-----|-------------------|-----|
| | | этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | ЭССМ | | ЭВСМ | |
| | | До года | | Свыше года | | До трех лет | | Свыше трех лет | | 3 года | | Не ограничивается | |
| | | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1. | Общая физическая подготовка (%): | 178 | 57 | 238 | 51 | 357 | 43 | 300 | 32 | 225 | 18 | 172 | 11 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 63 | 20 | 112 | 24 | 216 | 26 | 280 | 30 | 499 | 40 | 655 | 42 |
| 3. | Техническая подготовка (%): | 56 | 18 | 84 | 18 | 133 | 16 | 168 | 18 | 225 | 18 | 280 | 18 |
| 4 | Тактическая подготовка (%) | 6 | 2 | 14 | 3 | 33 | 4 | 28 | 3 | 37 | 3 | 47 | 3 |
| 5 | Теоретическая подготовка (%) | 3 | 1 | 5 | 1 | 25 | 3 | 9 | 1 | 12 | 1 | 16 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| 6. | Психологическая подготовка (%) | 3 | 1 | 5 | 1 | 17 | 2 | 19 | 2 | 25 | 2 | 16 | 1 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | - | - | 17 | 2 | 19 | 2 | 25 | 2 | 31 | 2 |
| 8. | Участие в соревнованиях (%) | - | - | 5 | 1 | 17 | 2 | 94 | 10 | 150 | 12 | 218 | 14 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия | 3 | 1 | 5 | 1 | 17 | 2 | 19 | 2 | 50 | 4 | 125 | 8 |
| Общее количество часов в год, из расчета 52 недели | | 312 | 100 | 468 | 100 | 832 | 100 | 936 | 100 | 1248 | 100 | 1560 | 100 |
| 7. Количество часов в неделю | | 6 | | 9 | | 12 | | 16 | | 24 | | 30 | |
| 8. Количество тренировок в неделю | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 12 | |
| 9. Общее количество тренировок в год | | 156 | | 208 | | 260 | | 312 | | 364 | | 624 | |

Календарь воспитательной работы представлен в таблице № 8.

Таблица № 8

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <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 | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <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. | |
| 2 | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <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; - соблюдение режима дня, рациональное питание, отказ от вредных привычек, закаливание организма, активный отдых: походы выходного дня, спортивные игры на природе. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима | В течение года |

| | | | |
|-----------|---|---|----------------|
| | | (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); | |
| 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 Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | <ul style="list-style-type: none"> - Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - Экскурсии по местам боевой славы; - Возложение цветов к памятникам; - Исторические факты о проявлении патриотизма воинами, защищающими свою Родину; - Герои Великой Отечественной войны; - Организация встреч с ветеранами. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | <p>Участие в:</p> <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 |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | | |
| 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: - 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. | Творческие способности | Культура народов России; - Посещение выставок, музеев, кино, концерты, творческие вечера. | В течение года |
| 5. | Морально-этическое поведение в спорте | - Мотивация в достижении высоких спортивных результатов; - Соблюдение принципов олимпизма; - Формирование культуры спортивного поведения, воспитание толерантности, взаимоуважения и взаимовыручки; - Правила поведения зрителей (болельщиков) на соревнованиях по различным видам спорта; - Воспитание гармонически развитой личности. | В течение года |

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- пропаганду неукоснительного исключения допинга в спорте.

В таблице № 9 изложен план антидопинговых мероприятий согласно этапам спортивной подготовки.

Таблица № 9

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятий и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению занятий |
|---|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Лекционные занятия и семинарские занятия по темам: «Понятие о допинге в спорте», «Почему допинг в спорте запрещен», «Как допинг влияет на здоровье спортсменов» | Январь-декабрь | Обучающиеся должны уяснить, чем опасен допинг для здоровья спортсмена, и почему он противоречит правилам и принципам олимпизма, поэтому следует использовать красочный наглядный материал, мультимедийные технологии |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Организация антидопинговой работы с обучающимися: - нарушение правил, санкции, ответственность тренера и его воспитанника; - ознакомление с общероссийскими антидопинговыми правилами и антидопинговыми правилами международных антидопинговых организаций; Лекционный курс: «Антидопинговое законодательство, запрещенный список», «Процедура прохождения допинг контроля», «Последствия применения | Январь-декабрь | Обучающиеся должны уяснить, чем опасен допинг для здоровья спортсмена, и почему он противоречит правилам и принципам олимпизма, поэтому следует использовать красочный наглядный материал, мультимедийные технологии |

| | | | |
|--|---|----------------|--|
| | допинга для здоровья спортсмена» Онлайн курс обучение РУСАДА и получение антидопингового сертификата | | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Организация антидопинговой работы с обучающимися: - нарушение правил, санкции, ответственность тренера и его воспитанника; - ознакомление с общероссийскими антидопинговыми правилами и антидопинговыми правилами международных антидопинговых организаций; Лекционный курс: «Антидопинговое законодательство, запрещенный список», «Процедура прохождения допинг контроля», «Последствия применения допинга для здоровья спортсмена», «Онлайн программа для сбора и хранения данных спортсмена – АДАМС», «Функции Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)». Онлайн курс обучение РУСАДА и получение антидопингового сертификата | Январь-декабрь | Обучающиеся должны уяснить, чем опасен допинг для здоровья спортсмена, и почему он противоречит правилам и принципам олимпизма, поэтому следует использовать красочный наглядный материал, мультимедийные технологии |

План инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися и звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки инструкторской и судейской деятельности приобретаются и оттачиваются в процессе практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя на учебно-тренировочных занятиях и в качестве помощника судьи и судьи на соревнованиях по плаванию.

План мероприятий инструкторской и судейской практики изложен в таблице № 10.

План мероприятий инструкторской и судейской практики

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятий и его форма | Сроки проведения |
|--|--|------------------|
| Этап начальной подготовки | В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов. | Январь-декабрь |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <p>В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Принимать активное участие в подготовке и проведении внутришкольных соревнований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, физкультурно-спортивных мероприятий по плаванию; - Составление положение о проведении спортивно-массовых мероприятий с обучающимися групп начальной подготовки; - Оказание помощи в судействе официальных соревнований по плаванию МО город Краснодар; <p>Проведение лекционных и семинарских занятий для обучающихся групп начальной подготовке и их родителей по темам: «Здоровый образ жизни», «Лучшие пловцы России», «Мировые рекорды в плавании», подготовка мультимедийных занятия по теме: «Правила соревнований по плаванию», «Антидопинговые мероприятия в России».</p> | Январь-декабрь |
| Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | <p>В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства обучающиеся самостоятельно, проводят отдельные занятия с группами начальной подготовки в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.</p> <p>Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.</p> <p>Должны знать теоретически и применять в практической деятельности:</p> | |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по плаванию.</p> <p>2. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и составления планов-конспектов учебно-тренировочного занятия.</p> <p>3. Знать особенности организации учебно-тренировочных занятий по плаванию.</p> <p>Принимать участие в семинарах по подготовке судей по плаванию, сдать зачет, включающий теорию и практику. Судить официальные соревнования по плаванию. Получить судейскую категорию (III, II).</p> | |
|--|--|--|

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса

Медицинское обеспечение обучающихся Организации осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях” (документ не вступил в силу)

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль учебно-тренировочного процесса;
- осуществление комплекса восстановительных мероприятий;
- неукоснительное соблюдение обучающимися личной гигиены, гигиены спорта и рекомендаций спортивного врача при непосредственном участии тренера-преподавателя.

К восстановительным средствам учебно-тренировочного процесса относятся:

Пассивный отдых.

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

Активный отдых.

Активный отдых подразумевает смену физической нагрузки, например, спортивные и подвижные игры средней интенсивности на свежем воздухе, поход выходного дня. Он ускоряет процессы восстановления организма и способствует положительному эмоциональному настрою. Нагрузка носит аэробный характер (пульс 120 уд/мин).

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

Педагогические средства:

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями в ходе проведения учебно-тренировочного занятия;
- использование специальных упражнений, способствующих гармоничному развитию обучающихся;
- формирование норм здорового образа жизни.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время соревнований и учебно-тренировочных занятий:

приемы саморегуляции;

дыхательная гимнастика;

положительная эмоциональная атмосфера.

К медико-биологическим средствам относятся:

- сбалансированное питание и витаминизация;
- соблюдение режима дня обучающимися;
- спортивный массаж, сауна, контрастный душ, массажный душ.

Восстановление посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают мышечное напряжение, стимулируют функции центральной нервной системы, вегетативной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, иммунной системы организма.

III. Система контроля

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

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида 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.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных испытаний по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать уровень физической и технико-тактической подготовки обучающегося и, в связи с этим подбирать средства и методы спортивной подготовки с учетом индивидуальных способностей и особенностей обучающихся, своевременно внося коррективы в учебно-тренировочный процесс.

В учебно-тренировочном процессе различают следующие виды контроля

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся на различных этапах спортивной подготовки. Выявление динамики роста уровня физической подготовки и технико-тактической подготовки, анализ результатов выступления обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно этапу спортивной подготовки, планирование достижений обучающихся на следующий год. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные учебно-тренировочные занятия, характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся.

Методы врачебно-педагогического контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня функционального состояния организма обучающихся:

- анкетирование, опрос;
- тестирование;

- углубленный медицинской осмотр;
- периодический медицинский осмотр;
- оказание медицинской помощи при необходимости;
- контроль соблюдения санитарно-гигиенических норм в ходе учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях.

Самоконтроль – это система наблюдений обучающихся за своим здоровьем, влиянию учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм. Он помогает воспитать следующие личностные качества обучающихся: организованность, внимательность, дисциплинированность, ответственность, умение анализировать свою деятельность в процессе обучения плаванию, вовремя корректируя ошибки с помощью тренера. Самоконтроль необходимо вести систематически.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса.

Оценка физической подготовки - это совокупность уровня развития основных физических качеств и специальной физической подготовки.

Оценка технико-тактической подготовки – умение технически правильно выполнить двигательное действие, эффективно и экономично использовать имеющийся арсенал технических действий в избранном виде спорта.

Для проверки эффективности усвоения программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» в середине учебно-тренировочного года сдаются нормативы промежуточной аттестации согласно Федеральному стандарту по виду спорта «плавание». В конце учебно-тренировочного года соответственно сдаются контрольно-переводные нормативы. По результатам контрольно-переводных нормативов и результатов участия в соревнованиях по плаванию обучающийся по ходатайству тренера-преподавателя переходит на следующий более высокий этап подготовки или остаются повторно проходить программу (но не более одного раза).

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов упражнений, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Методика приема нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке:

1. Бег на 30 м – позволяет оценить скоростные способности обучающегося. От линии старта с положения высокого старта по сигналу бежать по прямой 30 м с максимальной скоростью, пересекая финишную линию, пробежать еще 10 метров. По сигналу включается секундомер и останавливается, когда испытуемый пересекает финишную линию. Чтобы показать достоверный результат необходимо стартовать по сигналу (раньше

сигнала стартовать нельзя, такая попытка не засчитывается) и удерживать максимальную скорость от старта до момента пересечения финишной линии.

2. Бег на 1000 м и 2000 м необходимо проводить на стадионе. Начинать бег необходимо с высокого старта от стартовой линии. Силы по ходу дистанции необходимо рассчитывать таким образом, стартовать по сигналу и бежать со средней скоростью, наращивать скорость можно только на финишной линии. Секундомер включается по сигналу и останавливается после пересечения финишной линии.

3. Подтягивания из виса на высокой перекладине - выполняется из исходного положения виса хватом рук сверху, кисти рук расположены друг от друга на ширине плеч, ноги не касаются пола, ступни вместе. Сгибая руки в локтях, подтягиваемся, выводя подбородок за планку (выдох), выпрямляя руки до конца в локтях, делаем вдох, принимая положение виса. Выполнить максимальное количество раз.

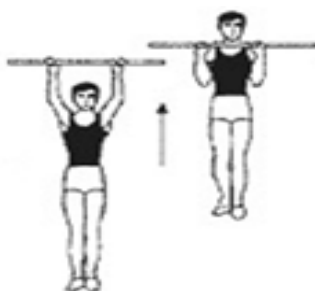


Рисунок 1 - Подтягивания из виса на высокой перекладине

4. Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу - выполняется из исходного положения упора лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, смотреть перед собой, в пояснице не прогибаться. Учитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, сделать при этом вдох, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение, выдох. Выполнить максимальное количество раз.

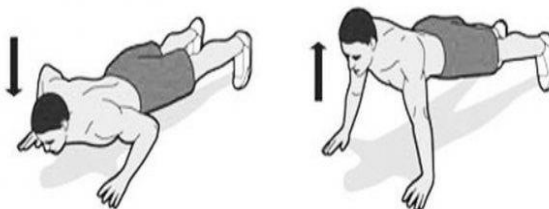


Рисунок 2 - Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Школьник принимает исходное

положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания (рисунок 1). Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, во время прыжка выполняется взмах руками вверх, которые в фазе приземления постепенно опускаются. Приземляться необходимо также на две ноги (мягко с носка на пятку). Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до пяток. Дается три попытки для выполнения упражнения, фиксируется лучший результат. Носки не должны заходить за линию старта, так как такая попытка не засчитывается. Перед прыжком можно сделать несколько маятникообразных, пружинных покачиваний, не отрывая ног от опоры.

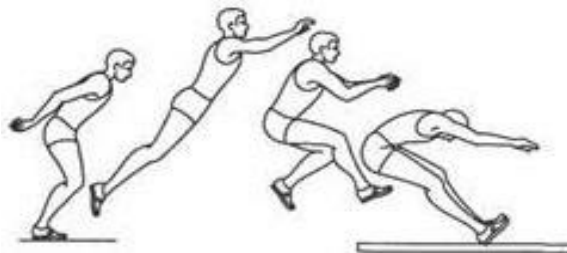


Рисунок 3 – Техника выполнения теста «Прыжок в длину с места»

б. Челночный бег 3x10.

Челночный бег заключается в скоростном беге на отрезке 10 метров с поворотами. С помощью этого теста мы оцениваем скорость бега, но усложняем задание способностью быстро совершить разворот в обратную сторону. В данном тесте отрезок 10 метров необходимо пробежать 3 раза с максимальной скоростью, делая быстрый поворот в обратную сторону.

В челночном беге можно значительно улучшить результат за счет техники выполнения. Старт проводится по сигналу «На старт», необходимо встать перед линией старта, не заступая на линию (рисунок 2). По команде «Внимание» наклоните туловище вперед почти параллельно полу. Ноги в полусогнутом состоянии, вес тела перенесен на опорную ногу, руки согнуты в локтях. Если умеете стартовать с низкой стойки, можно опереться рукой в стартовую линию.

По команде «Марш» стартуйте мощными отталкиваниями и по ходу движения распрямитесь. По правилам, добежав до конца отрезка, линию можно задеть любой частью тела. Чтобы выиграть время, лучше делайте это ногой.

Для экономии времени разворачивайте опорную ступню и тело резким движением на 180 градусов. Вторую ногу не ставьте слишком далеко от опорной, чтобы быстрее оттолкнуться и снова начать ускорение.

Финиш. Последний отрезок дистанции проходите на максимальной скорости и начинайте замедляться только после пересечения финишной линии – ее нужно пройти на максимальной скорости. Самая распространенная ошибка – замедление еще до пересечения линии.

Есть приемы, позволяющие выиграть время на финише: выбросить вперед грудную клетку или сделать выпад плечом. Не спешите резко останавливаться после финиша. Пробежите около 10 метров, постепенно уменьшая скорость движения.

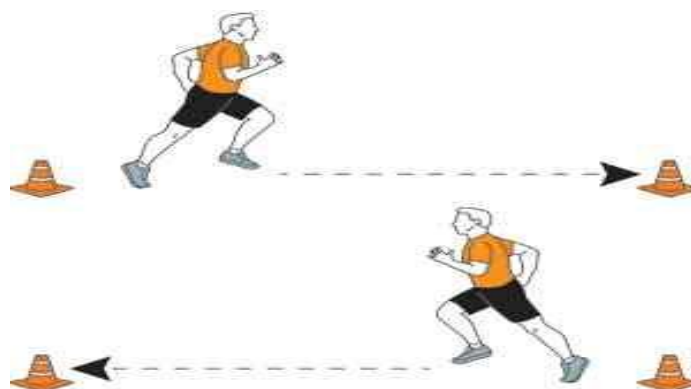


Рисунок 4 – Техника выполнения теста «Челночный бег»

7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

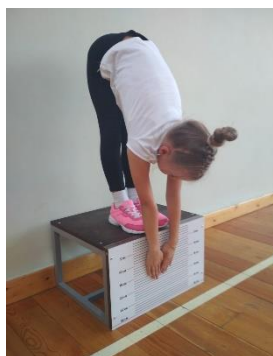


Рисунок 5 - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

8. Бросок набивного мяча весом 1 кг за головой из исходного положения стоя:

Поставьте ноги на ширине плеч, возьмите набивной мяч в обе руки. Отведите набивной мяч максимально за голову, слегка согните колени и

отклонитесь назад. Резко бросьте мяч вперед, сгибая тазобедренные суставы и используя все мышцы тела для выполнения броска.



Рисунок 6 - Бросок набивного мяча весом 1 кг за головой из исходного положения стоя

9. Выкрут прямых рук в плечевых суставах:

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая, держим палку (верхний хват, ширина хвата 50 см). Заводим руки назад и возвращаемся в исходное положение. Методические указания: ноги и руки не сгибать, туловище держать ровно, смотрим перед собой, не прогибаемся в пояснице, работают только руки в плечевых суставах.

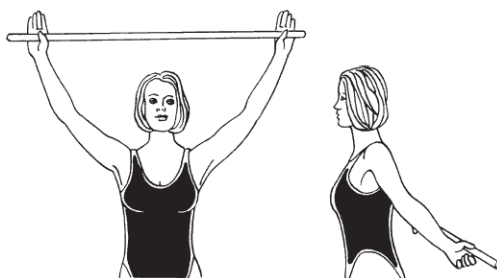


Рисунок 7 - Выкрут прямых рук в плечевых суставах

Система выставления баллов:

2 балла выставляется за результат, который выше нормативных требований, указанных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «плавание» согласно этапам спортивной подготовки;

1 балл - за результат согласно нормативным требованиям;

0 баллов – за результат ниже нормативных требований.

Эти контрольное испытание выполняется технически неверно, то результат не учитывается.

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

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам спортивной подготовки представлены в таблицах № 11-17.

Таблица № 11

**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 лежа 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 учета времени | | без учета 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 вперед-назад | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 1 | | 3 | |

**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 лежа на полу | количество раз | не более | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не более | |
| | | | +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 вперед | м | не менее | |
| | | | 4 | 3,5 |
| 2.2. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | |
| 2.3. | Исходное положение стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| | | | 7,0 | 8,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

*- при внесении изменений в ЕВСК по плаванию в этот норматив будут вноситься изменения.

Таблица № 13

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» (второй год обучения)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|--|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5.48 | 6.18 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не более | |
| | | | 14 | 8 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не более | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 9,4 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 150 | 140 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 4,5 | 4,0 |
| 2.2. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | |
| 2.3. | Исходное положение стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| | | | 7,0 | 8,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |

| | | |
|------|---|--|
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
|------|---|--|

*- при внесении изменений в ЕВСК по плаванию в этот норматив будут вноситься изменения.

Таблица № 13

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» (третий год обучения)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5.47 | 6.17 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не более | |
| | | | 15 | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не более | |
| | | | +6 | +7 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,1 | 9,3 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 155 | 145 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 5,0 | 4,5 |
| 2.2. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | |
| 2.3. | Исходное положение стоя в воде у борта бассейна. Отгалкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| | | | 7,0 | 8,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |

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

*- при внесении изменений в ЕВСК по плаванию в этот норматив будут вноситься изменения.

Таблица № 14

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» (четвертый год обучения)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5.46 | 6.16 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не более | |
| | | | 16 | 10 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не более | |
| | | | +7 | +8 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | 9,2 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 165 | 155 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 5,5 | 5,0 |
| 2.2. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | |
| 2.3. | Исходное положение стоя в воде у | м | не менее | |

| | | | | |
|---|---|--|-----|-----|
| | борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | | 7,0 | 8,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

*- при внесении изменений в ЕВСК по плаванию в этот норматив будут вноситься изменения.

Таблица № 15

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» (пятый год обучения)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5.45 | 6.15 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не более | |
| | | | 20 | 12 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не более | |
| | | | +8 | +9 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8,9 | 9,1 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 175 | 165 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 6,0 | 5,5 |
| 2.2. | Исходное положение – стоя, держа | количество раз | не менее | |

| | | | | |
|---|--|--|----------|-----|
| | гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | | 5 | |
| 2.3. | Исходное положение стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| | | | 7,0 | 8,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

*- при внесении изменений в ЕВСК по плаванию в этот норматив будут вноситься изменения.

Таблица № 16

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 лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | - | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +9 | +13 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8,0 | 9,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 165 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя держа | м | не менее | |

| | | | | |
|---|--|----------------|--|-----|
| | мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | | 5,3 | 4,5 |
| 2.2. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее 5 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее 45 35 | |
| 2.4. | Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м | с | не более 6,7 7,0 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Таблица № 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего 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 лежа на полу | количество раз | не менее 36 20 | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее +11 +15 | |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 215 180 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее 7,5 5,3 | |
| 2.2. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее 50 40 | |
| 2.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее 12 7 | |

| | | | |
|--|--|----------------|----------|
| 2.4. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее |
| | | | 5 |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | |

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме устных ответов на предложенные вопросы.

Примерный перечень тем по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе начальной подготовки до года

1. История возникновения вида спорта «плавание».
2. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по плаванию.
3. Правила соревнований по плаванию.
4. Знаменитые советские и российские спортсмены по плаванию.
5. Современные рекорды в виде спорта «плавание».
6. Разбор технических элементов по плаванию (мультимедийные занятия).
7. Антидопинговые мероприятия.

Примерный перечень тем по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе начальной подготовки свыше года

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по плаванию.
2. Нормы здорового образа жизни.
3. Правила соревнований по плаванию.
4. Знаменитые советские и российские спортсмены по плаванию.
5. Современные рекорды в виде спорта «плавание».
6. Разбор технических элементов по плаванию (мультимедийные занятия).
7. Антидопинговые мероприятия.

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

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

10. Психологическая подготовка в спорте
11. Антидопинговые мероприятия

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

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

Примерный перечень тем по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе совершенствования спортивного мастерства

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

Примерный перечень тем по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе высшего спортивного мастерства

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

IV. Рабочая программа по виду спорта плавание

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки: этапы начальной подготовки, тренировочные этапы, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Эффективность проведения учебно-тренировочных занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на учебно-тренировочном занятии задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания учебно-тренировочного занятия, исходя из возрастных возможностей обучающихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технико-тактическим действиям, физической подготовки и воспитания личностных качеств;

- методикой учебно-тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию материала, высокая моторная плотность учебно-тренировочного занятия, соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Общая физическая подготовка строится на основании специфики вида спорта «плавание». При обучении технико-тактическим действиям в плавании необходимо воспитывать физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость как в воде, так и на суше. Нами представлены основные средства и методы физической подготовки обучающихся плаванию, который подходит для всех этапов спортивной подготовки, разница состоит в том, что с ростом уровня физической подготовки необходимо корректировать дозировку и добавлять (постепенно) сложность выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка на суше:

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

Воспитание чувства темпа, ритма, координированности, формирование правильной осанки.

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

2. Бег обычный; бег с высоким подниманием бедра или захлестыванием голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками, бег скрестным и приставным шагом. Ритмическая ходьба и бег (с подсчетом тренера-преподавателя, с коллективным подсчетом, хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т.д.) Простейшие танцевальные шаги.

3. Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, с опорой на стопы впереди и ладони сзади, ходьба скрестным и приставным шагом, с

изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Освоение удлиненного выхода при беге и ходьбе. Бег на местности с чередованием с ходьбой до 30 мин.

Для тренировочных групп углубленной специализации: бег в умеренном темпе по слабо пересеченной 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; «марш-броски» продолжительностью до 2 часов.

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

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

Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей малых и больших камней в цель и на дальность.

Другие прикладные упражнения. Поднимание и переноска партнера вдвоем; поднимание и переноска партнера, сидящего на спине; лазание в смешанном и простом висе с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

Участие в туристическом походе.

Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений)

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь поднять как можно выше прямые руки и ноги.

2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.

3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

4. Лежа на груди, руки за голову, прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево, направо.

5. Лежа на спине, руки вверх: встречными движениями руками и ногами перейти в сед, углом.

6. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. Сед углом, ноги врозь, руки вперед: одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

8. Сед углом, руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; тоже в другую сторону.

9. Стоя на коленях: повороты туловища налево и направо.

10. Сиды на пятках и держась руками за стопы: прогнуться, выдвинув таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.

11. Упор сидя на пятках с наклоном вперед: выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).

12. Из положения полуприседа руки вперед: выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

13. Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол: прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

14. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

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

Упражнения с партнером.

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

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

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

4. Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.

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

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

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

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

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

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

11. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает выполняющего упражнение («точка»).

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

Упражнения в упорах и висах.

1. Упор лежа: сгибание и разгибание туловища.

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

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

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

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

6. Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе; выгибаясь в сторону, поднять таз как можно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа боком на другой руке.

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

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

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

10. Упор лежа: передвижение на руках по кругу.

11. Вис лежа на низкой перекладине: сгибание и разгибание рук.

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

13. Вис на перекладине: сгибание и разгибание рук.

Упражнения с набивными мячами.

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч (далее по тексту – мяч) внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками влево и вправо до упора, оставляя туловище неподвижным.

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

4. Основная стойка, мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

5. Стать лицом друг к другу: броски мяча друг другу от груди.

6. Стать лицом друг к другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски (и ловля) мяча прямыми руками из-за головы.

7. То же упражнение, но из положения сидя на полу.

8. Стоя ноги врозь боком друг к другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

9. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.

10. Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч первому.

Упражнения на расслабления.

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, успокоение дыхания и т.д.

Акробатические упражнения.

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

Подвижные и спортивные игры.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техник ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (миниbasketбол, минифутбол и др.).

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, типа: маятникообразные, пружинящие 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 и т.п.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8+50 м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха обучающийся выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерными для плавания брассом. С целью

развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин. (на начальной спортивной специализации) до 40-60 мин. (на углубленной спортивной специализации).

Скоростные способности.

Под скоростными способностями обучающегося понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Наибольший прирост выносливости происходит примерно в 8-10 и 15-17 лет.

Гибкость.

Гибкость -это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Наибольший прирост гибкости происходит примерно в 6-8 лет.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Информативными для волейбола являются показатели длины и массы тела, длины рук, частных объемов мышечной, костной и жировой массы.

Характеристика антропометрических показателей юных обучающихся, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

В спорте большое значение имеет самообладание, когда необходимо сосредоточиться на быстром и эффективном выполнении технико-тактических действий в условиях соревнований. Поэтому важно иметь высокий уровень комплексной подготовки, в которую входит: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, функциональная подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка.

С первых шагов в спорте необходимо проводить ряд средств и методов психологической подготовки, потому что в конечном итоге, основным является умение вовремя сосредоточиться, научиться принимать верное решение. Если, спортсмен находится в состоянии волнения перед соревнованиями – это нормально, так как в разумном пределе оно помогает и подстегивает для решительных действий, организм в целом уже начинает подготовку к определенным двигательным действиям. Бывает состояние, когда спортсмен сильно переволновался перед соревнованиями, и к моменту наступления соревнований наступила «предстартовая апатия», то есть он «перегорел» и отсутствует воля к победе. При сильном волнении спортсмен не может сосредоточиться, так как высокий уровень адреналина мешает правильной и эффективной работе центральной нервной системе, вегетативной нервной системе, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, что в конечном итоге отражается на точном и грамотном применении технико-тактических действий.

В связи с вышесказанным спортсмену необходимо в полной мере овладеть приемами саморегуляции, то есть средствами и методами, которые могут привести в норму психику в ответственных случаях и стрессовых ситуациях.

Аутогенная тренировка заключается в работе с самовнушением и настроением психики на положительное течение вещей. Основывается на процессе релаксации. Умение управлять своими эмоциями – это залог высокой работоспособности и эффективности в любой сфере деятельности, особенно в спорте, где психологическая напряженность особенно велика. Поэтому важно научиться, в любых ситуациях вовремя абстрагироваться от стрессовой ситуации и четко проговаривать те моменты, которые помогут нам расслабиться. Например: «я спокоен», «мои руки расслаблены», «мое дыхание ровное и свободное», «сердце бьется уверенно и спокойно», «я уверен в себе», «я смогу», «у меня обязательно все получится» и в такой последовательности проговаривать несколько раз все эти фразы.

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, нравственности, дисциплинированности, ответственности, уважении к тренеру, требовательности к себе.

На тренировочном этапе внимание акцентируется на развитии оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, а также приобретении навыка управления нервно-психическим напряжением.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основное внимание должно быть направлено на совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления. При организации и проведении мероприятий психологического характера на этапе спортивного совершенствования тренеру следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие

потребности (самоутверждение и самореализация), психологическую подготовку необходимо направлять на формирование мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Комплекс специальных упражнений, которые помогут привести вегетативную нервную систему в норму и подготовить организм к переходу в боевую готовность покорять водную стихию и показать максимально лучший результат.

Упражнение № 1. Исходное положение ноги на ширине плеч, руки опущены, кисти рук расслаблены, голова опущена вниз, максимально расслабить мышцы шеи, плечевого пояса. На первые четыре счета поднимаем руки через стороны вверх вдох, голову поднять, но не задирать вверх, на счет 5-8 медленно возвращаемся в исходное положение – выдох. Выполнять данное упражнение в максимально медленном темпе, а вдох и выдох делать полной грудью, но медленно. Повторить данное упражнение 6-8 раз.

Упражнение № 2. Исходное положение ноги на ширине плеч в полуприседе, руки опущены, кисти рук расслаблены, голову держим прямо, максимально расслабить мышцы шеи, плечевого пояса. На первый счет выпрямляем ноги, руки плавно через стороны вверх – делаем вдох, посмотреть на руки, на второй счет возвращаемся в исходное положение – выдох. Выполнять данное упражнение в медленном темпе, движения плавные и пластичные, дыхание ровное и спокойное. Выполнять данное упражнение 6-8 раз.

Упражнение № 3. Исходное положение основная стойка, ноги на ширине плеч, голову держим ровно, плечевой пояс и шея расслаблены. Легкими круговыми движениями снизу вверх, массируем правой рукой левую руку, затем левой рукой правую, далее в такой же последовательности массируем ноги, сначала левую, затем правую. Массажные движения выполняем медленно и поверхностно. Выполняем упражнение в течение одной минуты.

Упражнение № 4. Выполняется так же, как и 3 упражнение, но массажные движения включают в себя легкие поглаживания в сочетании с похлопываниями. Выполняем упражнение в течение 1 минуты, затем расслабив кисти рук и ноги выполним ими легкие потряхивания.

После данного комплекса упражнений, которое в целом должно занять от 5 до 7 минут. Переходим на легкий бег трусцой, который можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед. Мышцы во время бега не напрягать, плечевой пояс и руки расслабить, дыхание свободное. Бегать в течение 2 минут, затем перейти на шаг и восстановить дыхание. После бега можно выполнять упражнения на растяжку, выполняя наклоны и глубокие выпады.

Этапы начальной подготовки первого и второго года обучения.

Система начального обучения плаванию подчинена методическим закономерностям учебно-тренировочного процесса, которые определяются принципами, правилами и методами обучения, особенностями усвоения знаний, освоения навыков выполнения движений, учета особенностей физического развития обучающихся. Ставятся задачи изучения и совершенствования техники плавания с постепенным повышением сложности выполнения двигательных действий.

При обучении плаванию решаются следующие задачи:

1. Владение плаванием как жизненно необходимым навыком.
2. Укрепление здоровья, закаливание, привитие стойких гигиенических навыков.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата, всестороннее физическое развитие занимающихся и совершенствование таких его физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость.
4. Ознакомление с правилами безопасности на воде.

Учебно-тренировочный процесс в плавании осуществляется в соответствии с основными принципами физического воспитания: принципами воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной направленности. Обучение в плавании осуществляется в соответствии с дидактическими принципами: сознательности и активности, систематичности и последовательности, доступности, наглядности, прочности.

Эффективность обучения плаванию во многом определяется грамотным педагогическим руководством и сознательным и активным отношением обучающихся. Процесс обучения должен проходить в строгом логическом порядке и взаимосвязи. Для обучения необходимо применять большой арсенал разнообразных методических приемов, учитывая пол, возраст, уровень физического развития, функциональных возможностей организма, уровень физической подготовки, индивидуальные способности и особенности организма обучающихся.

Контрастные упражнения. Служат для ознакомления с физическими свойствами воды: плотностью, вязкостью, температурой, выталкивающей силой воды. Выполнение этих упражнений помогает:

- 1) быстрее освоиться с водой;
- 2) «снять» чувство страха перед новой, непривычной средой;
- 3) научиться опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью).

Упражнения:

1. Ходьба по дну бассейна (на месте, держась за дорожку).
2. Ходьба по дну бассейна, но без опоры.
3. Бег на месте.
4. Бег с продвижением вперед и назад (акцент на движения рук).
5. Поочередные движения ногами (как при игре в футбол).
6. Гребки руками одновременно и попеременно в разных направлениях («режем» и «давим» воду).

7. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять разнонаправленные движения руками (вправо-влево, вперед-назад) с изменением темпа движений.

8. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками перед собой, сбоку от себя.

9. Опустившись в воду до подбородка, описывать руками «восьмерки» стараясь медленно оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности.

Упражнения на погружение предназначены:

- 1) Для преодоления инстинктивного страха перед погружением под воду;
- 2) Для обучения открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и умыться.
2. Стоя у бортика бассейна и держась за него руками, сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться под воду до уровня носа.
3. То же, но погрузившись в воду до уровня глаз.
4. То же, но погрузившись в воду с головой.
5. То же, но не держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись под воду, попытаться сесть на дно.
7. Погрузившись под воду, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
8. «Достань клад». Погрузившись в воду, открыть глаза и найти игрушку, брошенную на дно бассейна.
9. Упражнение в парах – «Водолазы».

Погрузившись под воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев, поднесенных к лицу партнером. Методические указания: обратить внимание обучающихся на недопустимость вытирания лица руками и обязательное открывание глаз в воде. Упражнения на всплывание направлены:

- 1) На ознакомление с непривычным состоянием невесомости;
- 2) На ознакомление с выталкивающей силой воды.

Упражнения: «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись под воду, принять положение плотной группировки (подбородок должен упираться в согнутые колени). В этом положении нужно сосчитать до десяти, затем всплыть на поверхность.

Упражнения на лежание. Во время выполнения данной группы упражнений происходит:

- 1) освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении (на груди и на спине);
- 2) освоение возможного изменения положения тела в воде;
- 3) освоение навыка перехода из горизонтального в вертикальное положение.

Упражнения:

1. «Медуза». Выполнив упражнение «Поплавок», расслабить руки и ноги.
2. «Звездочка» на груди. Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны.

3. Сделав «Звездочку» на груди, несколько раз соединить и развести ноги и руки.

4. «Звездочка» на спине. Опуститься в воду по шею; затем опустить затылок в воду (смотреть строго вверх), чтобы уши находились в воде. Оттолкнуться от дна и развести руки и ноги в стороны.

5. Переход из положения лежа на груди в вертикальное положение. Исходное положение: лежа на груди и держась руками за бортик бассейна. Одновременно подтягивая колени к груди (принять положение группировки) и встать на дно бассейна или подводную ступень.

6. То же, но в безопорном положении.

7. Переход из положения лежа на спине в положение лежа на груди. Исходное положение: лежа на спине, боком к бортику бассейна и держась за него одной рукой. Не сгибая ноги в коленных суставах, отвести таз максимально назад-вниз (сесть), затем согнуть ноги в коленных суставах и встать на дно бассейна или подводную ступень.

8. То же, но в безопорном положении. Методические указания: Все упражнения (особенно людьми, страдающими водобоязнью) могут выполняться с поддерживающими поясами. Обратить внимание занимающихся на движения руками во время выполнения упражнений.

Упражнения на скольжение позволяют решить следующие задачи:

- 1) освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- 2) формирование умения вытягиваться вперед в направлении движения;
- 3) освоение горизонтального «рабочего» положения тела.

Упражнения:

1. Скольжение на груди, руки вытянуты вверх (в «стрелку»).
2. Скольжение на груди, правая рука вверху, левая внизу (вдоль туловища).
3. То же, но поменяв положение рук.
4. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
5. То же, но правая рука вверху, левая внизу (вдоль туловища).
6. То же, но поменяв положение рук. Методические указания: следить за ровным и вытянутым положением тела, а также сохранением устойчивого равновесия при скольжении.

Упражнения на дыхание способствуют:

- 1) освоению навыка задержки дыхания на вдохе;
- 2) формированию умения делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- 3) освоению выдохов в воду.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом выдуть воду с ладоней.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть в ней лунку (как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду, – выдох (как «лошадка»).
4. То же, но опустив лицо в воду.
5. То же, но погрузившись под воду с головой.

6. Сделать 10 выдохов в воду, поднимая и опуская лицо в воду. (Для вдоха поднимать голову лицом вперед).

7. То же, но поворачивая голову для вдоха вправо.

8. То же, но влево.

Методические указания: при выполнении упражнений необходимо следить за полным выдохом и быстрым вдохом.

Учебные прыжки в воду. Они помогают решать разнообразные задачи:

1) снять страх перед водой и быстрее освоиться с новой средой, овладеть умением выполнять гребковые движения в воде;

2) подготовиться к успешному освоению старта и элементов прикладного плавания, ориентирования под водой;

3) содействовать воспитанию смелости и уверенности.

Прыжки в воду вносят оживление и радость в занятия плаванием.

Проводятся они в начале основной и в заключительной частях занятия. При изучении прыжков в воду необходимо соблюдать следующие правила:

1. Проводить изучение прыжков в глубоком бассейне после того, как обучающиеся научились плавать или могут держаться на воде под непосредственным контролем тренера.

2. При изучении прыжков необходимо учитывать, что трудность повышается по мере увеличения высоты, поэтому обучение надо начинать с борта бассейна, затем – с тумбочки, вышки или трамплина.

3. При выполнении прыжков необходимо соблюдать строгую дисциплину.

На учебно-тренировочных занятиях по плаванию с обучающимися групп начальной подготовки следует применять игровые комплексы, которые содействуют повышению эмоционального положительного настроения и можно в игровой форме совершенствовать уже имеющиеся технические навыки плавания, воспитывают морально-волевые качества личности.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с техникой движения на суше (проводится в общих чертах без совершенствования деталей движения, поскольку условия выполнения на суше и в воде различны);

2) изучение движений у неподвижной опоры (борт бассейна);

3) изучение движений с подвижной опорой (доска для плавания);

4) изучение движений без опоры (в движении).

Поскольку техника каждого способа плавания осваивается отдельно, то последовательное согласование разученных элементов изучается в следующем порядке:

- движения ногами в сочетании с дыханием;

- движения руками в сочетании с дыханием;

- движение рук, ног и дыхания;

- плавание в полной координации движений.

При обучении используются различные варианты дыхания – с произвольным дыханием, на задержке дыхания на вдохе, в согласовании с дыханием. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения техники движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- 1) поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- 2) проплывание отрезков на наименьшее количество гребков в чередовании с проплыванием в заданном темпе;
- 3) чередование плавания в облегченных и усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации движений; плавание по элементам с подвижной опорой и без опоры; плавание с задержкой дыхания).

Обучение способу начинается с выполнения (успешного освоения) подготовительных упражнений по освоению с водой.

Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания
Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна).

1. И.п. – сидя на бортике бассейна, принять упор сидя сзади. Опустив ноги в воду, выполнить движения прямыми ногами кролем, под команду и счет преподавателя.

2. И.п. – лежа на груди, упор руками в борт бассейна (лучше на предплечья), подняв к поверхности воды таз и пятки. Выполнить движения ногами кролем, под команду и счет преподавателя.

3. То же, но с выдохом в воду. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания).

4. И.п. – лежа на груди, хват за середину дальнего края доски. Плавание при помощи движений ногами кролем.

5. И.п. – лежа на груди, хват доски сбоку. Плавание при помощи движений ногами кролем (на задержке дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду).

6. И.п. – лежа на груди, правая рука вверху (хват за середину ближнего края доски), левая внизу (прижата вдоль туловища). Плавание при помощи движений ногами кролем (на задержке дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду).

7. То же, но другая рука. Упражнения, выполняемые в безопорном положении.

8. И.п. – лежа на груди, руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем, на задержке дыхания.

9. И.п. – лежа на груди, правая рука вверху, левая внизу (вдоль туловища). Плавание при помощи движений ногами кролем (на задержке и с произвольным дыханием).

10. То же, но другая рука.

11. И.п. – лежа на груди, руки вверху. Плавание при помощи движений ногами кролем (на задержке и с произвольным дыханием).

Типичные ошибки:

- сильное сгибание ног в коленных суставах;
- носки – «сапоги»;
- движения выполняются от колена, а не от бедра.

Методические указания:

- выполнить «фонтан» ногами;
- ноги прямые, не сгибать;
- носки «оттянуть».

Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания
Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).

1. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, подбородок касается воды), правая рука вверх, левая вниз. Выполнить движения как при плавании кролем на груди (смотреть вперед, туловище не раскачивать; гребок выполнять под живот; заканчивать гребок у бедра).

2. То же, но на задержке дыхания.

3. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, подбородок касается воды), правая рука вверх, левая вниз.

Движения правой рукой:

- выполнить фазу «подтягивания» (согнуть руку в локтевом суставе);
- выпрямить руку, касаясь большим пальцем бедра («отталкивание»);
- поднять локоть из воды («вытащить руку из кармана»);
- «пронос» руки по воздуху.

4. То же, но другой рукой.

5. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, подбородок касается воды), руки вверх.

Движения правой рукой:

1 – коснуться большим пальцем бедра (выполнить гребок под живот);

2 – выполнить «пронос» руки по воздуху (с высоким локтем). После вкладывания руки в воду – потянуться вперед.

6. То же, но другой рукой.

7. И.п. – стоя, в наклоне вперед, правая рука вверх, левая рука вниз (прижата вдоль туловища). Выполнить вдох в сторону прижатой левой руки, затем опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох.

8. То же, но в другую сторону.

9. И.п. – стоя, в наклоне вперед. Правая рука выполняет упор о колено, левая рука вниз (в положении окончания гребка). Голова лежит щекой на воде, смотреть на левую руку. Выполнить вдох, опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох с одновременным проносом левой руки по воздуху (как при плавании кролем).

10. То же, другой рукой (в другую сторону).

11. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, лицо опущено в воду), руки вверх.

Движения правой рукой:

- выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра),
- «пронос» (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду.

После вкладывания руки в воду – потянуться вперед. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

12. То же, но другой рукой.

13. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, лицо опущено в воду), руки вверх.

Движения правой рукой:

1 – выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра) – вдох,

2 – «пронос» (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду – выдох.

После вкладывания руки в воду – потянуться вперед.

14. То же – другой рукой.

15. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, лицо опущено в воду), руки вверх. Выполнить попеременные движения правой и левой рукой, как при плавании кролем. Вдох выполнять сначала только под правую руку, затем только под левую. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна).

16. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, руки вверх (держатся за борт бассейна). Выполнить движение кролем правой рукой. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

17. То же, но левой рукой.

18. То же, но попеременно правой рукой и левой рукой.

19. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, правая рука вверх (держится за борт), левая внизу (вдоль туловища). Выполнить вдох в сторону прижатой левой руки, затем опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох.

20. То же, но в другую сторону.

21. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, правая рука вверх (держится за борт), левая внизу (вдоль туловища, в положении окончания гребка). Голова лежит щекой на воде, смотреть на левую руку. Выполнить вдох, опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох с одновременным проносом левой руки по воздуху (как при плавании кролем).

22. То же, другой рукой (в другую сторону).

23. И.п. – лежа на груди (плечи в воде, лицо опущено в воду), ноги – кроль, руки вверх (держатся за борт).

Движения правой рукой:

1 – выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра) – вдох,

2 – «пронос» (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду – выдох.

После вкладывания руки в воду – потянуться вперед.

То же – другой рукой.

25. И.п. – лежа на груди (плечи в воде, лицо опущено в воду), ноги – кроль, руки вверх (держатся за борт). Выполнить попеременные движения правой и левой рукой, как при плавании кролем.

1 – движение правой рукой (вдох),

2 – движение левой рукой (выдох),

3-4 – пауза.

26. То же, другой рукой. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания).

27. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, руки вверх (хват за середину ближнего края доски). Выполнить движение кролем правой рукой. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

28. То же, но левой рукой.

29. То же, но попеременно правой рукой и левой рукой.

30. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, правая рука вверху (хват за середину ближнего края доски), левая внизу (вдоль туловища). Выполнить вдох в сторону прижатой левой руки, затем опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох.

31. То же, но в другую сторону.

32. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, руки вверху (хват за середину ближнего края доски).

Движения правой рукой:

1 – выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра) – вдох,

2 – «пронос» (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду – выдох.

После вкладывания руки в воду – потянуться вперед.

33. То же – другой рукой.

34. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, руки вверху (хват за середину ближнего края доски). Выполнить попеременные движения правой и левой рукой, как при плавании кролем.

1 – движение правой рукой (вдох),

2 – движение левой рукой (выдох),

3-4 – пауза.

35. То же, другой рукой. Упражнения, выполняемые в безопорном положении. Выполнить упражнения 27-35, но без доски.

Типичные ошибки:

- короткие гребки руками;

- резкий выход руки из воды;

- излишне узкое (за продольную ось тела) или широкое вкладывание рук в воду;

- во время выполнения вдоха, плечи и щека отрываются от воды;

- вдох выполняется во время проноса руки по воздуху;

- поворот туловища и ног на бок во время выполнения вдоха.

Методические указания:

- гребок выполнять до бедра, и остановив руку, вытащить ее из воды;

- вкладывать руки в воду на ширине плеч;

- щека и ухо лежат на воде;

- вдох выполнять только в конце гребка, выдох начинать сразу после поворота лица в воду;

- стабилизировать положение таза, напрягая мышцы туловища и ног;

- непрерывные движения ногами кролем.

Упражнения для изучения согласования движений

1. Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания.

2. Плавание кролем, в полной координации, с произвольным дыханием.

Вдох выполнять один раз на несколько гребков руками.

3. Плавание кролем в полной координации движений с различными вариантами дыхания 2/2 (на два движения руками (правой и левой),

выполняется один вдох); 3/3 (на три движения руками (правой, левой, правой) выполняется один вдох).

Типичные ошибки:

- гребок одной рукой и пронос другой рукой производится не одновременно – одна опережает другую;
- излишне узкое (за продольную ось тела) или широкое вкладывание рук в воду; - укороченный гребок рукой;
- рука, вытянутая вверх, согнута в локтевом суставе.

Методические указания:

- смену положения рук выполнять одновременно;
- руку вынимать из воды движением плеча;
- гребок выполнять до бедра;
- в исходном положении одна рука вверх, вторая у бедра – напрягать вытянутую вверх руку и тянуться в направлении движения;
- движения ногами выполнять непрерывно.

Обучение плаванию способом на спине

Обучение способу начинается с выполнения (успешного освоения) подготовительных упражнений по освоению с водой. Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания

Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна).

1. И.п. – сидя на бортике бассейна, принять упор сидя сзади. Опустив ноги в воду, выполнить движения прямыми ногами кролем под команду и счет преподавателя.

2. И.п. – лежа на груди, упор руками в борт бассейна (лучше на предплечья), подняв к поверхности воды таз и пятки. Выполнить движения ногами кролем под команду и счет преподавателя.

3. И.п. – лежа на спине, хват руками за борт бассейна (опустить уши в воду, живот поднять к поверхности воды). Выполнить движения ногами кролем на спине под команду и счет преподавателя. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания).

4. И.п. – лежа на спине с доской (живот прижать к доске). Плавание при помощи движений ногами кролем.

5. И.п. – лежа на спине, руки выпрямить (доска касается бедер). Плавание при помощи движений ногами кролем.

6. И.п. – лежа на спине, доска за головой. Плавание при помощи движений ногами кролем.

7. И.п. – то же, но руки выпрямить. Плавание при помощи движений ногами кролем.

8. И.п. – лежа на спине, левая рука вверх (хват доски за середину ближнего края) правая рука внизу (прижата к туловищу).

Плавание при помощи движений ногами кролем.

9. То же, но другая рука. Упражнения, выполняемые в безопорном положении.

10. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем.

11. И.п. – лежа на спине, левая рука вверх, правая рука вниз (прижата вдоль туловища). Плавание при помощи движений ногами кролем.

12. То же, другой рукой.

13. И.п. – лежа на спине, руки вверх. Плавание при помощи движений ногами кролем.

Типичные ошибки:

- сильное сгибание ног в коленных суставах;
- носки – «сапоги»;
- «сидячее» положение тела (опускание таза вниз);
- уши находятся над поверхностью воды.

Методические указания:

- выполнить «фонтан» ногами;
- представить на поверхности воды шарики для настольного тенниса и стопами «поиграть ими в футбол»;
- живот вверх (не сидеть);
- колени не сгибать.

Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания
Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).

1. И.п. – стоя, правая рука вверх, левая вниз (у бедра). Выполнить круговые движения руками назад («мельница»).

2. И.п. – стоя на дне бассейна, руки вниз. Выполнить движение кролем правой рукой («поднять»–«прижать»).

3. То же, но левой рукой.

4. И.п. – правая рука вверх (кисть развернута мизинцем назад), левая вниз (прижата вдоль туловища, у бедра).

1 – опустить правую руку через сторону вниз («прижать»),

2 – поднять прямую правую руку вперед-вверх (выполнить фазу «проноса»).

5. То же, другой рукой.

6. И.п. – стоя, руки вверх. Выполнить движение кролем правой рукой («прижать»–«поднять»).

7. То же, но другой рукой.

8. И.п. – стоя, руки вверх. Выполнить движения кролем попеременно правой и левой рукой («прижать»–«поднять»). Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания).

9. И.п. – лежа на спине, руки вверх (хват за середину ближнего края доски).

1-2 – выполнить движение кролем правой рукой («прижать»–«поднять»),

3-8 – пауза.

10. То же, но левой рукой.

11. И.п. – то же.

1-4 – выполнить попеременные движения правой и левой рукой кролем,

5-10 – пауза.

Упражнения, выполняемые в безопорном положении.

12. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить движение кролем правой рукой («поднять»–«прижать»).

13. То же, но левой рукой.

14. И.п. – лежа на спине, правая рука вверх (кисть развернута мизинцем назад), левая внизу (прижата вдоль туловища, у бедра).

1 – опустить правую руку через сторону вниз («прижать»),

2 – поднять прямую правую руку вперед-вверх (выполнить фазу «проноса»).

15. То же, другой рукой.

16. И.п. – лежа на спине, руки вверх.

1-2 – выполнить движение кролем правой рукой («прижать»–«поднять»),

3-8 – пауза.

17. То же, но другой рукой.

18. И.п. – лежа на спине, руки вверх.

1-4 – выполнить движения кролем попеременно правой и левой рукой («прижать»–«поднять»),

5-10 – пауза.

Типичные ошибки:

- укороченный гребок рукой;
- резкий выход руки из воды;
- излишне узкое (за продольную ось тела) или широкое вкладывание рук в воду; -

рука согнута в локтевом суставе, во время фазы «проноса».

Методические указания:

- гребок выполнять до бедра;
- закончив гребок, дотронуться рукой до бедра, остановить ее и вынуть из воды;
- коснуться рукой уха;
- во время гребка одной рукой напрягать другую руку и тянуться в направлении движения;

Упражнения для изучения согласования движений

1. И.п. – правая рука вверх, левая внизу. Через 6 счетов выполнить смену положения рук.

2. Плавание кролем на спине в полной координации, с задержкой дыхания на вдохе.

3. Плавание кролем на спине в полной координации.

Типичные ошибки:

- гребок одной рукой и пронос другой рукой производится не одновременно – одна опережает другую;
- излишне узкое (за продольную ось тела) или широкое вкладывание рук в воду;
- укороченный гребок рукой;
- рука вытянутая вверх, согнута в локтевом суставе.

Методические указания:

- смену положения рук выполнять одновременно;
- руку вынимать из воды движением плеча;
- гребок выполнять до бедра;
- в исходном положении одна рука вверху, вторая у бедра – напрягать вытянутую вверх руку и тянуться в направлении движения;
- движения ногами выполнять непрерывно.

Обучение плаванию способом брасс.

Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания
Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).

1. И.п. – сидя на гимнастической скамейке:

- 1 – согнуть ноги в коленных суставах,
- 2 – вывести пятки за линию плеч (колени уже, пятки шире), стопа максимально разогнута, носки наружу,
- 3 – движением ног через стороны соединить ноги (выполнить толчок).

Пятки от пола – «не отрывать».

2. И.п. – лежа на груди на гимнастической скамейке:

- 1 – согнуть ноги в коленных суставах,
- 2 – вывести пятки за линию плеч (колени уже, пятки шире), стопа максимально разогнута, носки наружу,
- 3 – движением ног через стороны соединить ноги (выполнить толчок).

3. То же, но с помощью партнера. Подтягивание выполняется самостоятельно, в момент разведения стоп наружу, партнер берет руками стопы и помогает принять нужное положение перед толчком. Затем, помогает правильно произвести толчок и соединить ноги.

4. И.п. – стоя на дне бассейна, руки внизу ланями вперед. Удерживая положение стопы (максимально разогнутое, носками наружу), прыжком коснуться пяткой одноименной руки. Вариант: двумя ногами одновременно или попеременно. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна).

5. И.п. – стоя левым боком к бортику бассейна, руки внизу, ладонями вперед:

- 1 – согнуть правую ногу (пятку положить на ладонь), носки развернуть в стороны – книзу («растопырить пальцы на ногах»),
- 2 – выполнить толчок ногой, через сторону, с акцентом вниз (до соединения с другой ногой).

6. То же, но другой ногой.

7. И.п. – стоя лицом к опоре, держась руками за борт бассейна. Встать на пятки, носки ног развернуть в стороны («растопырить пальцы на ногах»). Вариант: походить на пятках (задача – запомнить положение стоп).

8. И.п. – лежа на груди, упор в стенку бассейна на предплечья (или одна рука вверху, вторая внизу).

- 1 – согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах,
- 2 – вывести пятки за линию плеч (колени уже, пятки шире), стопа максимально разогнута, носки наружу,

3 – движением ног через стороны соединить ноги (выполнить толчок).

9. И.п. – лежа на спине у борта бассейна и держась за него руками, выполнить движение ногами брассом. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания).

10. Плавание при помощи движений ногами брассом с доской. После каждого толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше. Вдох – выполняется во время паузы (перед подтягиванием ног), выдох одновременно с толчком ногами. Упражнения, выполняемые в безопорном положении.

11. И.п. – руки вверх. Скольжение на груди при помощи движений ногами брассом.

12. Плавание на спине при помощи движений ног брассом, руки вдоль туловища. Во время паузы – вдох, одновременно с толчком ногами – выдох.

Типичные ошибки:

- слишком широкое разведение коленей перед толчком ногами;
- носки ног и голени не разворачиваются перед толчком;
- толчок ногами с акцентом в стороны (а не на сведение ног);
- подтягивание и толчок ногами выполняются с одинаковой скоростью;
- во время выполнения фазы «скольжения» ноги «тонут».

Методические указания:

- колени – уже, пятки – шире;
- перед толчком ногами делать остановку, фиксируя положение «носки в стороны»;

- толчок ногами выполнять единым слитным движением, после толчка сохранять длительную паузу («скольжение»);

- «подтягивание» выполнять медленно и мягко, носки разводить быстро и энергично, толчок ногами выполнять сильно, но мягко до соединения, после толчка ногами, напрягать мышцы ягодиц и задней поверхности бедра.

Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания:

Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).

1. И.п. – стоя на дне, ноги на ширине плеч, наклониться вперед и вытянуть руки вверх (плечи и подбородок положить на воду).

1 – развести руки в стороны (чуть шире плеч),

2 – выполнить круговые движения предплечьями в стороны – вниз (локти не опускать),

3 – соединить локти перед грудью и вывести руки вперед-вверх.

2. Движения руками брассом, но с дыханием. Одновременно с началом гребка сделать вдох, с выпрямлением рук вперед и паузой – выдох. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания, поплавок для ног).

3. Плавание при помощи движений рук брассом с поплавком между ногами, с высоко поднятой головой (подбородок у поверхности воды) и произвольным дыханием.

4. Плавание при помощи движений рук брассом с поплавком между ногами и с выдохом в воду.

5. И.п. – сидя на доске (таз удерживать под головой, доску ногами не держать), продвижение вперед при помощи движений рук брассом.

6. То же, но спиной вперед.

1 – с наименьшим сопротивлением, развести руки в стороны,

2 – соединить прямые руки перед собой. Упражнения, выполняемые в безопорном положении.

7. Плавание при помощи движений руками – брассом, ногами – кролем, с произвольным дыханием.

8. То же, но в согласовании с дыханием. Одновременно с началом гребка сделать вдох, с выпрямлением рук вперед и паузой – выдох.

Типичные ошибки:

- излишне широкий гребок руками;

- отсутствие паузы во время скольжения;

- остановка рук в конце гребка (в положении локти в стороны).

Методические указания:

- при выполнении гребка угол между руками должен быть не больше 90°;

- выполнять паузу в положении руки вверх;

- в конце гребка быстро убрать локти вниз (перед грудью) и вывести их вперед-вверх.

Упражнения для изучения согласования движений

Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).

1. И.п. – стоя на дне бассейна, руки вверх. Выполнить гребок руками и вернуть руки в исходное положение, затем выполнить «подтягивание» и «толчок» брассом одной ногой.

2. То же, но в согласовании с дыханием. Вдох выполняется одновременно с началом гребка руками, выдох – во время выведения рук вперед-вверх и толчка ногами. Упражнения, выполняемые в безопорном положении.

3. Плавание брассом с отдельной координацией движений (руки, ноги, пауза «скольжение») с задержкой дыхания и произвольным дыханием.

4. Плавание брассом с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вверх, ноги начинают подтягивание и толчок), с дыханием через 1-3 цикла движений.

5. Плавание брассом со слитной координацией движений (ноги начинают подтягивание в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выпрямлением рук вверх и скольжением). Выполнить с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1-2 цикла движений.

6. Плавание брассом в полной координации.

Обучение стартам.

Стартовый прыжок с тумбочки (применяется при плавании способами: кроль на груди, брасс и дельфин).

Упражнения, сидя на бортике бассейна.

1. И.п. – сидя на бортике. Выполнить упор одной рукой – сделать вдох и по сигналу педагога спрыгнуть в воду вниз ногами.

2. И.п. – то же. Выполнить упор двумя руками – сделать вдох и спрыгнуть вниз ногами. Быстро повернуться лицом к бортику и дотронуться до него руками.

3. И.п. – сидя на бортике, опереться ногами в стенку или сливной желоб, руки вытянуть вверх – «в стрелку», максимально наклониться вперед («грудь на колени»). Выполнить спад в воду (без толчка ногами).

4. То же, но с толчком ногами. Упражнения, стоя на бортике бассейна.

5. И.п. – стоя на бортике в полуприседе, зацепившись за него пальцами ног, руки вытянуть вверх – «в стрелку» и наклониться вперед. Перенести вес тела на «полупальцы», потянуться за руками и выполнить спад.

6. То же, но с толчком ногами.

7. И.п. – стоя на бортике, зацепившись за него пальцами ног, руки вытянуть вверх – «в стрелку» и наклониться вперед. Перенести вес тела на «полупальцы», потянуться за руками и выполнить спад (ноги в коленях не сгибать).

8. То же, но с толчком ногами.

9. Принять стартовую позу пловца (старт «с захватом»), медленно падать вниз к воде. Затем быстро выбросить руки вперед-вверх и оттолкнуться ногами от бортика.

10. То же, но (старт «с махом рук»). Упражнения, стоя на стартовой тумбочке. Выполнить упражнения 5-10.

Старт из воды (применяется при плавании способом кроль на спине). Старт из воды начинают разучивать после освоения скольжения на спине.

1. И.п. – взявшись прямыми руками за край борта бассейна, принять положение группировки и поставить стопы на стенку бассейна (пальцы ног к поверхности воды). Затем, вывести руки под водой вверх, оттолкнуться и выполнить скольжение на спине.

2. То же, но пронести руки над водой.

3. То же, но одновременно с движением рук резко прогнуться, запрокинуть голову назад и выполнить толчок ногами. После входа в воду прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить в воду.

4. После выполнения старта, при помощи движений ногами кролем (под водой), с вытянутыми вверх руками выплыть на поверхность воды и начать первые плавательные движения.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовый поручень. Обучение поворотам. Обучение поворотам следует начинать, когда занимающиеся смогут самостоятельно проплыть 20 и более метров. Изучение техники поворотов проводится по элементам, начиная с тех, которые уже хорошо знакомы занимающимся. Рекомендуется следующая последовательность обучения: толчок, скольжение, выход на поверхность воды и первые плавательные движения – касание, вращение, подплывание. Сначала преподаватель объясняет и демонстрирует выполнение поворота на суше (имитация движений), затем, дает задание выполнить поворот

самостоятельно. Из числа учеников, наиболее удачно выполнивших поворот, выбирается лучший, который должен продемонстрировать технику выполнения поворота остальным студентам. Таким образом, создается представление о технике выполнения поворота в целом. Простой открытый и закрытый повороты являются наименее сложными по технике выполнения.

Разучить фазу отталкивания

1. И.п. – стоя на дне бассейна спиной к бортику. Выполнить «стрелочку», наклониться вперед и опустить лицо в воду. Прыжком поставить ноги на стенку бассейна и выполнить толчок. Разучить фазу скольжения и первых плавательных движений

1. То же, добавляется скольжение, до полной остановки тела.
2. То же, но в конце скольжения начинают работать ноги.
3. То же, но в конце скольжения начинают работать ноги, затем руки.

Разучить фазу касания

1. И.п. – стоя в полунаклоне лицом к бортику бассейна (плечи в воде). Выполнить касание правой рукой на уровне левого плеча и поверхности воды (кисть направлена пальцами влево, т. е. в сторону вращения), рука немного согнута в локтевом суставе.

2. То же, но другой рукой (вращение выполняется в другую сторону).
3. То же, но с подплыванием с расстояния 5-6 м.

Разучить фазу вращения

1. И.п. – стоя лицом к бортику бассейна. Выполнить касание правой рукой, на уровне левого плеча, левую руку отвести назад. Выполнить вдох и погрузить плечи и голову в воду. Сгибая ноги и быстро группируясь, выполнить вращение влево (помогая подгребающими движениями левой руки), вывести руки вверх (в «стрелку»). Во время выполнения упражнения ноги должны быть вместе, голова опущена в воду.

2. То же, но в другую сторону.
3. То же, но в сочетании с толчком.

4. То же, но в сочетании с толчком и скольжением. Разучить слитное выполнение простого закрытого поворота Самостоятельное выполнение простого закрытого поворота обучающимися. Тренировать «отстающее звено» в технике поворота Самостоятельное выполнение обучающимися «проблемной» фазы, с последующим слитным выполнением простого закрытого поворота.

Поворот «Маятник» (маятником).

1. И.п. – встать правым боком к бортику бассейна. Взяться прямой правой рукой за борт бассейна – сгруппироваться, поставить ноги на стенку, лечь на левый бок, левую руку вытянуть вверх. Вернуться в исходное положение.

2. И.п. – лечь на правый бок, взяться правой рукой борт бассейна, левая рука вытянута вдоль туловища (у поверхности воды). Быстро сгруппироваться, поставить ноги на стенку бассейна (движением «маятника» лечь на левый бок).

3. И.п. – взяться прямой правой рукой за борт бассейна, в группировке поставить ноги на стенку бассейна, левую руку вытянуть вверх. Сделать вдох и одновременно с проносом руки над водой опустить лицо в воду, соединить кисти рук и выполнить толчок ногами.

4. То же, но во время скольжения выполнить поворот на грудь. Поворот кувырком вперед («сальто»). Данный поворот является сложным, по координации, движением (так как выполняется в трех плоскостях). Изучение поворота «сальто» лучше начинать на суше. Так, основным подводным упражнением, будет простой кувырок вперед. Кувырок следует выполнять не только в группировке, но и в положении согнувшись, когда ноги сгибаются только в тазобедренных суставах (так называемый «длинный кувырок»). Упражнения 1-6 являются подводными к выполнению поворота «сальто» в воде. Используя данные упражнения, преподаватель может проверить готовность обучающихся к его выполнению, а студенты благодаря этим упражнениям смогут лучше ориентироваться в пространстве и «чувствовать» свое тело в воде.

1. Во время проплывания отрезка 25 м, выполнить один кувырок вперед (после чего, продолжить движение).

2. То же, но с интервалом выполнить два, три или четыре кувырка вперед.

3. Переход с кроля на груди к кролю на спине. Выполняя переход, производится вращение тела вокруг продольной оси на 180°. При изучении техники этого приема нужно научиться выполнять его, вращаясь в любую сторону.

Рассмотрим технику перехода с кроля на груди к кролю на спине, поворотом влево. При очередном опускании правой руки в воду кисть направляется влево, под себя, локоть опускается вниз, выполняя гребковое движение, обеспечивающее поворот сначала на правый бок, а затем, в непрерывном вращении – на спину. Одновременно с этим кисть левой руки, закончившей гребок, вынимается из воды.

4. Переход с кроля на спине к кролю на груди.

И.п. – лежа на спине, правая рукаверху, левая рука внизу. Одновременно с гребком правой рукой и проносом левой руки по воздуху выполнить поворот со спины на грудь (через правый бок).

5. Проплывание отрезка 25 м. Через каждые 6 счетов выполнять поворот с груди на спину и со спины на грудь (вращаясь влево).

6. То же, но вращаясь вправо.

7. Упражнение выполняется у поворотного щита. Выполнить кувырок вперед с постановкой ног на стенку бассейна.

Примечание: для занырявания вперед-вниз: из И.п. – руки впереди, одновременно выполнить гребок руками назад-вниз (до бедра) и удар ногами. Кувырок выполняется в положении согнувшись (то есть ноги сгибаются только в тазобедренных суставах).

8. Подплыть к поворотному щиту способом плавания кроль на груди, выполнить поворот кувырком вперед и перейти к способу плавания кроль на

спине. Примечание: закончив движение левой рукой, оставить ее внизу (у бедра), выполнить движение правой рукой. Одновременно с ударом ногой (ногами) выполнить занырявание вниз-вперед.

9. Подплыть к поворотному щиту способом плавания кроль на груди, выполнить поворот кувырком вперед. В момент постановки стоп на опору стремиться прийти в положение, лежа на боку. Примечание: для того, чтобы было проще перейти в положение, лежа на правом боку, необходимо: чтобы последний, перед поворотом, гребок был выполнен правой рукой. При опускании правой руки в воду направить кисть влево, под себя (в диагональ к левому бедру) и, после этого, начать выполнение поворота. Данное упражнение лучше выполнять на крайней дорожке, так как можно предложить обучающимся в положении лежа на боку увидеть ориентир – стенку бассейна. Так же, можно предложить студентам выполнить поворот в другую сторону с тем, чтобы определить в какую сторону выполнять вращение удобнее.

10. Выполнить поворот в целом (подплывание, вращение, толчок, скольжение, выход на поверхность воды, первые плавательные движения). Простой открытый поворот при плавании кролем на спине. Обучение повороту происходит по частям (фазам). Сначала на месте, затем с подхода к повороту и после этого с подплывания.

Разучить фазу касания.

1. В положении на спине коснуться стенки бассейна рукой на уровне противоположного плеча. Разучить фазу вращения.

2. И.п. – на спине, коснуться стенки бассейна рукой на уровне противоположного плеча. Затем, согнуть ноги (сгруппироваться) и начать вращение в горизонтальной плоскости (голова находится над поверхностью воды, выполняется вдох, руки помогают вращению). В конце вращения поставить ноги на стенку так, чтобы повернуться к ней лицом, другая рука вытянута назад-вверх. Разучить фазу отталкивания.

3. И.п. – взяться прямой рукой за борт бассейна – сгруппироваться, поставить ноги на стенку, другая рука вытянута назад-вверх. Пронести руку над водой до соединения и оттолкнуться. Разучить фазу скольжения

4. То же, но после отталкивания выполнить скольжение.

5. Выполнить поворот по частям: касание, группировка, вращение, постановка ног, скольжение.

Вольный стиль (кроль)

Техника кроль — самый быстрый стиль в плавании, отличительной чертой которого являются попеременные гребки руками. Стиль плавания кроль — способ, при котором руки во время передвижения делают плавные и мощные гребки, а ноги работают словно ножницы. Передними конечностями пловец толкает воду назад и возвращается вперед, а задними совершает волнообразные движения. Лицо атлета большую часть времени скрыто под водой, оно показывается на поверхности лишь для совершения вдоха. Кроль называют не только самым быстрым, но и естественным способом плавания.

Все спортсмены, поставившие мировые рекорды в дисциплине, использовали именно этот метод. И сегодня технику также ассоциируют с вольным стилем. В переводе с английского название стиля означает "ползти". Его разработка принадлежит Чарльзу Дэниелсу. Он создал методические рекомендации для обучения кролю еще в начале двадцатого столетия. Технику различают по типу работы ног: шести-, четырех- или двухударный. Однако главной движущей силой при плавании кролем являются руки.

Чтобы научиться плавать в стиле кроль, важнее проработать не только физическую форму, сколько детально изучить технику. Ее нарушение приводит к потере энергозатрат и, соответственно, скорости. Лучше всего разобрать нюансы движения рук и ног, дыхания вместе с инструктором, однако ничто не помешает изучить правила и самостоятельно.

Скоростной стиль плавания отличается от других тем, что тело находится в непрерывном движении. Наибольшую нагрузку получают мышцы рук, плеч и спины. Несмотря на сложность техники, именно кроль идеально подойдет для тех, кто хочет стать профессиональным пловцом.

Правильное дыхание — залог быстрого движения и экономии сил. Взрослым пловцам рекомендуют учиться дышать на второй гребок, а детей — на каждый третий. Во время дыхания мышцы насыщаются кислородом, который нужен для совершения активных действий. Оно должно быть комфортным, как при ходьбе, но с особенностями:

Вдох совершается ртом, он должен быть резким из-за ограниченности гребка.

Выдох — одновременно через рот и нос плавно в воду, но новичкам стоит делать его только ртом во избежание попадания жидкости в нос.

Выдох должен быть длиннее вдоха, примерно в 2-3 раза. Начинать его нужно делать в момент опускания лица в воду, но допускается и небольшая задержка. Сам же вдох совершают во время гребка, повернув лицо в сторону руки, движущейся над водой.

При плавании кролем передние конечности совершают поочередные гребки. Во время движений руки должны проходить несколько фаз:

1. Захват. Чем сильнее он будет, тем выше будет скорость. Пловец должен как бы зацепиться за воду, резко совершая движение вниз и назад кистью, запястьем, предплечьем, согнутым локтем и плечом. Руку не стоит сильно сгибать, угол должен быть тупым.
2. Подтягивание. Продолжая сгибать конечность до угла 90 градусов, нужно отвести локоть в сторону и назад, а кисть должна уйти вниз, от груди к тазу. Ладонь должна быть плоской, пальцы следует сжать.
3. Отталкивание. На этой завершающей подводной фазе нужно выпрямить руку за счет работы трицепса и закончить гребок. Кисть при этом толкает воду назад благодаря уходу к бедру и движению вдоль бедра.

4. Выведение руки. Конечность выходит из воды — сначала плечо, потом локоть, предплечье, ладонь. Кисть должна показаться на поверхности на уровне бедра.
5. Движение по воздуху. Выведенную руку нужно максимально расслабить, пронося ее по воздуху. А второй рукой в это время пловец должен совершать гребок.
6. Вход в воду или вкладывание. Руку нужно погрузить в воду, следя за тем, чтобы между ней и поверхностью оставался острый угол. Кисть при этом нужно полусогнуть, а расправить конечность следует при совершении гребка.

Чтобы научиться правильно совершать гребки, начинающие могут использовать для освоения техники специальные лопатки. Важно совершать движения плавно, погружать кисть в воду без брызг и хлопка. Не стоит также напрягать плечи в момент нахождения руки на высшую точку, это замедлит ход.

За один гребок руками пловец должен совершать несколько ударов ногами. Новичкам плавания рекомендуют начинать с двухударной техники, она считается базовой. При движении задних конечностей в работу должны включаться и бедра, и голени, и стопы. Они используются для балансировки тела, работают поочередно и непрерывно.

Движение ногами создается таким образом, чтобы получить эффект волны. При плавании на груди бедром должно двигаться назад, а колени слегка сгибаются. В противофазе колено полностью выпрямляется. Сами движения ногами должны быть волнообразными - как движется рыбий хвост. Чтобы достичь результата, важно расслабить стопу, позволяя ей сгибаться вверх и вниз.

При плавании в технике кроль тело почти все время скрыто под водой. Чтобы добиться максимальной скорости, туловище следует расположить горизонтально. Взгляд нужно направить вниз, а при повороте головы — на край бассейна. Для удержания баланса и облегчения перемещения нижнюю часть тела следует слегка опустить ниже по отношению к верхней, примерно на 20 сантиметров.

Для придания телу обтекаемости во время плавания кролем тело основную часть времени должно находиться в полуобороте. Если пловец все делает правильно, корпус легко вращается в воде, следуя за той рукой, которая в данный момент выполняет гребок. При входе передней конечности тело совершает поворот, а при опускании на выдохе — возвращается в начальное положение.

При перемещении в воде голова должна находиться на одной линии со спиной, тазом и ногами. Макушку при этом следует направлять вперед, а смотреть не перед собой, а на дно бассейна. При подъеме головы появляется угол и центр тяжести смещается назад. Из-за этой ошибки ноги начинают тонуть, а скорость движения из-за фронтального сопротивления падает.

Чтобы не снижать скорость и не терять равновесие, не стоит делать сильные повороты головой при совершении вдоха. Также не следует прижимать к груди подбородок — это скажется на маневренности. При таком положении головы подвижность верхней части тела уменьшится.

Поскольку техника кроль имеет много нюансов, начинающие пловцы нередко допускают ошибки. Они могут существенно замедлять движение или вызывать дискомфорт. К основным проблемам новичков относят:

1. Пронес напряженной и прямой руки — во время переноса руки над водой она должна быть расслабленной и слегка согнутой, иначе на плечо будет слишком большая нагрузка.
2. Поздний вдох, когда остается мало времени на захват воздуха ртом или из-за положения руки поворот головы затруднен.
3. Неправильное положение ног — низко или высоко, движения ими не в такт, с выходом из воды.
4. Чрезмерно интенсивные махи ногами и сильное сгибание в колене — 80% работы в кроле должны выполнять руки.
5. Неправильное положение головы — во избежание перенапряжения мышц головы и замедления скорости не нужно поднимать голову над поверхностью.
6. Малый разворот тела — правильная техника предполагает вращение туловищем, чтобы было проще дышать, а также для преодоления сопротивления воды.
7. Неправильная постановка стопы - ее нужно держать перпендикулярно голени, вытянув носок от себя.

Баттерфляй - стиль плавания на груди, при плавании которым спортсмен выполняет одновременные и симметричные движения левой и правой частями тела. Обеими руками пловец совершает мощный широкий гребок, при выполнении которого верхняя часть корпуса приподнимается над водой, одновременно выполняя симметричные удары ногами "от таза". Этот стиль считается вторым по скорости после кроля на груди.

Движения выполняются симметрично: руки делают гребок в воде, а затем одновременно проносятся над водой; ноги и туловище выполняют активные волнообразные движения. Наибольшее распространение получил двухударный дельфин, где цикл движений состоит из одного гребка руками, двух ударов ногами, вдоха и выдоха.

Положение тела

Исходное положение на груди, плечи параллельны поверхности воды, лицо опущено вниз. Угол атаки при плавании постоянно меняется и принимает значение от -20° в конце удара ногами сверху вниз до 20° в момент движения рук над водой.

Движение ног и туловища

Пловец выполняет волнообразные движения ногами и туловищем со все возрастающей амплитудой от плеч к средней части туловища, от средней части туловища к тазу, от таза к бедрам, от бедер к голени и стопам. Весь цикл волнообразных движений завершается сильным ударом стоп сверху

вниз (это основное рабочее движение ног). Когда стопы делают захлестывающий удар вниз, таз приподнимается вверх, во время движений голеней и стоп вверх таз энергично опускается вниз, плечевой пояс движется вперед и немного вверх.

При плавании двухударным дельфином волнообразные движения верхней части туловища во второй половине цикла в момент завершения гребка сведены к минимуму, так как пловец должен удерживать плечи у поверхности и обеспечивать пронос рук над водой. Поэтому и амплитуда движений таза должна быть достаточной для того, чтобы обеспечить передачу волнообразных движений к ногам, но и не слишком сильной, чтобы не вызвать раскачивание плеч.

Движения ногами играют координационную роль и вносят заметный вклад в создание движущих сил: при плавании дельфином с помощью движений одними ногами достигается примерно 70% от скорости плавания с полной координацией движений.

Движение рук

Руки при плавании способом дельфин служат основной движущей силой: при плавании с помощью движений одними руками достигается 90% от скорости плавания с полной координацией.

Цикл движения рук можно разделить на фазы:

- **Пронос или движение рук над водой.** Пронос выполняется махом через стороны вперед почти прямыми расслабленными руками, при этом плечи приподнимаются над водой. К концу фазы кисти поворачиваются ладонями вниз и кнаружи, а локти разворачиваются так, чтобы первыми воды коснулись кисти.
- **Вход рук в воду.** Пловец посылает руки и плечевой пояс вперед в воду, руки входят в воду на ширине плеч.
- **Опорная часть гребка.** Во время опорной фазы начинается сгибание рук, кисть и предплечье выполняют опережающее опорное движение по отношению к локтю в направлении вперед-кнаружи-вниз. К концу фазы кисти расходятся в стороны шире плеч примерно в 1,5 - 1,7 раза, руки несколько согнуты в локтевых суставах (до 130-140°), плоскость кисть - предплечье по отношению к поверхности воды находится под углом около 45°.
- **Основная часть гребка.** Локти отводятся кнаружи, выполняется мощный гребок за счет активного сгибания-разгибания в локтях и мощного приведения и разгибания плеч. К концу первой половины гребка – подтягивания - угол сгибания рук в локтях доходит до 90°, кисти сближаются. Во второй половине гребка – отталкивания - движения становится еще более мощным, к концу фазы локти приводятся к туловищу, кисти движутся около таза.
- **Выход рук из воды.** Кисти расслабляются у бедер, вынос рук осуществляется быстрым движением, при этом над водой первыми появляются локти. Кисти выходят из воды за линией таза и немного в стороне от бедер.

Дыхание при плавании баттерфляем согласовано с циклом движения рук. Наиболее благоприятный для вдоха момент приходится на время движения рук над поверхностью воды, когда голова и плечи занимают наиболее высокое положение. Порядок осуществления вдоха: в конце подтягивания шея начинает разгибаться; к концу отталкивания голова приподнята лицом вперед и рот находится над поверхностью воды; вдох во время выхода рук из воды; после того, как руки минуют линию плеч, лицо погружается в воду. Длительность вдоха составляет около 0,4 секунды. Выдох начинается сразу и длится в течение всей остальной части цикла.

Обычно пловец делает один вдох и выдох на полный цикл движений руками, однако хорошо подготовленные пловцы могут делать один вдох-выдох на два, или даже на три полных цикла движений руками.

Плавание на спине. Плавание шестиударным кролем на спине в полной координации 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, но 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, прижатый к бедру, подчеркнута выходит из воды вверх и имитирует движения, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется 3 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 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 наружу, 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

движениях рук наступает 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, вовремя гребка левой – выдох, во время проноса правой – вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Баттерфляй. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе – у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной руки баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двухударного слитного баттерфляя (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двухударного слитного согласования. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координации, непрерывно чередуя: цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле с движениями одной рукой, другая остается вытянутая вперед.

Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания, с дыханием через 2-3 цикла, с дыханием цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличивается).

Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. 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 (движения стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса и началом гребка руками).

То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног или без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким положением 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 наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед и находятся у бедер).

Плавание брассом согласуя два гребка руками с одним толчком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом согласуя два толчка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершают цикл безнаплывного брасса. Плавание брассом на наименьшее количество гребков; во время паузы пловец концентрирует свое внимание на энергичном, быстром и мощном выполнении рабочих движений руками и в след за ним – ногами. 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 выведения рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10 м. 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 на груди без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом ног 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 поворотов на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15 м., включающего в себя поворот.

Учебно-тренировочный этап подготовки

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания. Для дальнейшего совершенствования в технике плавания, повышения ее стабильности, экономичности и эффективности в единстве с развитием выносливости, скоростных возможностей и силы, для освоения технико-тактического мастерства и повышения волевой подготовленности используются следующие упражнения:

Первый год обучения:

1. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, 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.

2. Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 3-4x200 м. комплексное плавание (смена способов через 25 м.), отдых 1 мин.; 2x300 м. или 400 м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1.30-2.00; «горки» типа: 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м.)+ 150 м на спине+100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м.)+150 м брасс+200 м кроль- все с отдыхом 1 мин.

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

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки 12x25 м или 6-8x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (способы плавания чередуются); 5x100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м.) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30-60 с, т.е. в режиме примерно 1.15-1.30 во время плавания по 100 м).

5. Эстафетное плавание 10x25, 10x50 м и все в плавании как с полной координацией движений, так и по элементам (используя поочередно все способы плавания).

6. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на технике и свободе движений, типа 4-6x25 м, отдых 1 мин. (по одному повторению каждым спортивным способом плавания); 2x50 м, отдых 1-2 мин. (используя различные способы спортивного плавания; 75 м+25 м, отдых 2 мин. (упражнение проплывается одним способом спортивного плавания или различными способами).

7. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), например, 5x100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м.), с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с – учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения (без учета времени, затраченного на отдых), техника плавания и выполнение поворотов.

Второй год обучения:

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

2. Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 5-6x200 м.

комплексное плавание, отдых 30-60 с; 3-4x300 м. или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 2-3x600 м или 2x800 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 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности).

3. Переменное плавание, типа: 600 м в виде 6x(25 м баттерфляй с максимальной 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 4x75 м свободно с полной координацией движений+25 м сильно с помощью движений одними ногами).

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 10-12x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 15-20 с (способы плавания чередуются); 6-8x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (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).

5. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 6-8x15 м с соревновательной скоростью, отдых 30 с (способы плавания чередуются); 4x15-25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30 с; 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 или с хода, скорость плавания околосоревновательная, отдых 30с.

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

Свыше двух лет

1. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 2000 м. кролем, до 1200 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50; 100 м), до 600 м – при плавании баттерфляем в чередовании с другим способом через 50 м.

2. Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 6-8x200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с; 4-6x300 м. или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 3-4x600 м или 2-3x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2

мин; «горки» типа: 400 м комплексное плавание +200 м кроль + 100 м на спине +50 м баттерфляем + 400 м кроль+200 м брасс+100 м баттерфляем +50 м на спине - все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности до III уровня).

3. Переменное плавание, типа: 800 м в виде 8x(50 м баттерфляем с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками+50 м с повышением темпа и 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).

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 16x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10 с (способы плавания чередуются); 10x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1.00 во время плавания по 50 м и 2.00 во время плавания по 100 м).

5. Повторное проплывание коротких дистанций 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 околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30 с (способы плавания чередуются; 4x15-25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 4-6x25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 с, 4-6x50 м со старта по 1-2 повторению каждым способом (в комплексного плавания), скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75 м со старта+25 м с поворота или с хода – максимальная, отдых 30 с.

6. Эстафетное плавание с использованием тех же отрезков.

7. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности) например, 5x200 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

Четвертый год обучения:

1. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 3000 м. кролем, до 1500 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50; 100 м), до 400 м – при плавании дельфином в чередовании с другим способом (через 50 и 100 м.) и без чередования.

2. Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 8-10x200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с; 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» типа: 300-400 м комплексное плавание +200-300 м брасс + 100-150 м баттерфляем +200 м на спине +300-400 м кроль - все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности до III уровня).

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

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 20x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-15 с (способы плавания чередуются); 10-16x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0.50 во время плавания по 50 м и 1.50 во время плавания 100 м кролем).

5. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 12-16x25 м со старта, поворотом и путем отталкивания от стенки с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 6-8x25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с; 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 с.

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

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

7. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности) например, 5x200 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

Пятый год обучения

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

2. Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 10-х200 м комплексное плавание, отдых 30-60 с; 10х300 м или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 6х600 м или 4х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа: 400 м комплексное плавание +300 м брасс + 200 м дельфин +200 м на спине +400 м кроль - все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности до III уровня).

3. Переменное плавание, типа: 2000 м в виде 8х(75 м баттерфляем с умеренной интенсивностью и подчеркнута длинным гребком руками+25 м сильно, но сохраняя оптимальную длину гребка) или 1000 м комплексное плавание (смена способов через 200 м) в виде 8х(75 м с умеренной интенсивностью+25 м сильно).

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

5. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 16х25 м со старта, поворотом и путем отталкивания от стенки с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 10х25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с; 10х50 м со старта каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых – 1-2 мин; 75 м со старта+25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с.

6. Эстафетное плавание на отрезках 25; 50; 100; 200; 400 м различными способами с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

Плавание с использованием лопаток, различных видов отягощений и сопротивлений повторным, переменным и интервальным методами (отрезки 25, 50 и 100 м; способы плавания чередуются) для развития силы.

Упражнения применяются в небольшом объеме (не более 10-15% от суммарного объема плавания в одном занятии). Плавание на ногах в ластах.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов.

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

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

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

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

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

брассом и наоборот. Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами брассом. Плавание с помощью движений руками и поддерживающим средством между ног. Плавание с гребком рук до бедер. Плавание с наименьшим количеством гребков.

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

Общая физическая подготовка на суше

Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, выносливость и быстроту. Прыжки и метания. Элементы тяжелой атлетики. Гребля. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, волейбол и др.). Туристические походы (пешие, водные, на велосипедах).

Развитие силы.

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

К видам силовых способностей относятся:

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

Изотонический режим. Отличительной чертой данного режима является постоянная величина отягощения. Имеются две разновидности: концентрический, основанный на выполнении упражнений преодолевающего характера (при сокращении мышц), и эксцентрический, предусматривающий выполнение движений уступающего характера (при растяжении мышц).

В данном режиме выполняется большинство общей и частично специальной силовой подготовки с такими средствами, как штанги, гантели, блоковые устройства, наклонные тележки, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.). Особенностью изотонических упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше, чем в плавании. Увеличить скорость невозможно из-за большого усилия по преодолению инерции в начале движения; если же снизить нагрузку, то в средней части движения мышцы почти не испытывают нагрузку.

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощения 75-90% от максимума и 6-10 повторений в подходе в среднем и медленном темпе (1-2 с – преодолевающая, 2-4 с – уступающая часть движения), паузы отдыха 20-40 с. Для развития силы без прироста

мышечной массы увеличивают темп (0,8-1 с – преодолевающая, 1-2 с уступающая части), отдых 2-3 мин между сериями.

Для развития взрывной силы применяют отягощения 70-85% от максимума и наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6-10, темп – произвольный, отдых – полный. Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания вверх после прыжка в глубину с возвышения (прыжковой тумбы).

Работа в уступающем режиме с отягощениями, величина которых превышает максимально доступное на 10-40%, используется пловцами высокой квалификации для увеличения максимальной силы. Время опускания отягощения составляет 4-6 с, а время поднятия (с помощью партнеров или тренера-преподавателя) – 2-3 с. Количество повторений в одном подходе достигает 8-12, а число подходов за занятие 3-4. Величина отягощения стимулирует увеличение «пускового» числа двигательных единиц, а длительность напряжений способствует рекрутированию новых двигательных единиц по ходу упражнения. Такой режим активизирует регуляторную и структурную адаптацию и в быстрых, и в медленных мышечных волокнах.

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

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

К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести:

- использование оптимальных величин усилий в любой точке траектории гребкового движения;
- возможность задавать скорость движения в очень широком диапазоне;
- большое количество возможных вариантов упражнения;

- малая вероятность травм по сравнению, например, с блочными тренажерами.

Режим переменных сопротивлений. Используются тренажеры типа «Наутилус», напоминающие обычные, блочные, но с применением рычагов и эксцентриков. Эти дополнительные устройства позволяют обеспечить необходимую динамику величины сопротивления в ходе одного движения. Такие тренажеры предполагают выполнение упражнений с большой амплитудой и обеспечивают в уступающей части работы максимальное растяжение мышц. Относительно простую конструкцию имеет пружинно-рычажный тренажер Хюттеля–Мартенса, предназначенный для выполнения комплексных упражнений на суше и широко используется на этапе специальной силовой подготовки пловцов, а также рекомендуется для проведения тренировочного процесса с целью создания благоприятных условий развития физических качеств у начинающих обучающихся.

Силовой рычажный тренажер Хюттеля – Мартенса обеспечивает плавное изменение усилий пловца с достижением максимума силы тяги в средней части траектории движения. Нагрузка для пловцов задается натяжением пружин (резины) и изменением приложения силы относительно оси вращения рычага. Работа с применением данного тренажера приводит к значительному сокращению времени, которое нужно обучающемуся для выполнения программы силовой подготовки.

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

Общая силовая подготовка

Задачи общей силовой подготовки:

- гармоничное развитие основных мышечных групп пловца;
- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов.

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

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

- общеразвивающие упражнения без предметов;
- с партнером;
- с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы);
- упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина);
- прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах.

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

Упражнения без предметов:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10.И.п. – то же, но руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками в стороны.

11.И.п. – то же, но руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

12.И.п. – полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

13.И.п. – упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).

14.И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким и узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90 градусов с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.

15.И.п. – то же, Сгибание и разгибание туловища.

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

17.И.п. – то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; ноги сбоку рук).

18.И.п. – то же. Одновременное поднимание руки и разноименной ноги вверх.

19.И.п. – то же. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).

20.И.п. – то же. Продвижение боком с одновременными прыжками и на руках и ногах.

21.И.п. – то же. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.

22.И.п. – то же. Передвижения на руках в упоре лежа и в упоре сзади, без работы ног.

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

24.И.п. – то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.

25.И.п. – то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.

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

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

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

Упражнения с партнером:

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

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

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

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

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

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

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

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

9.Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднимание рук через стороны; партнер оказывает сопротивление,

удерживая обучающийся выполняющего упражнение за лучезапястные суставы.

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

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

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

13. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает обучающегося выполняющего упражнение за голени («тачка»).

14. «Тачка» в упоре сзади.

15. Стоя, прямые руки вытянуты в стороны: нажимание партнером на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.

Упражнения с набивными мячами.

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

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

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

4. Основная стойка, мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

5. Основная стойка, мяч в руках: вращение мяча вокруг туловища.

6. Стоя руки в стороны, мяч на одной руке – поднимание рук вверх, переключивание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.

7. Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках: передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног.

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

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

10. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.

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

12. Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках: бросок мяча двумя руками между ног назад.

13. Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках: бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.

14. Стоя боком к партнеру, мяч в поднятых руках: перебрасывание мяча толчком кистями.

15. Группой из 3-5 человек перебрасывать один-три мяча по кругу.

Упражнения со штангой.

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

2. То же, но сидя.

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

4. Стоя или сидя со штангой на плечах. Поворот туловища. Вариант: поворот туловища сидя.

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

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

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

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

9. То же, но стоя в наклоне или сидя.

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с гантелями.

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

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

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

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

5. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).

6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. Вариант: тоже, наклоняя туловище.

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

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

9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднимание прямых рук вперед. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.

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

11. Лежа одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45 градусов.

12. Лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам.

13. Лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх.

14. Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх.

15. Лежа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей.

16. Лежа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднимание гантелей вперед, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднимание гантелей; выпрямляя руки перемещение гантелей параллельно полу.

Специальная силовая подготовка

На суше. Упражнения со штангой, гантелями, набивными мячами. Упражнения с резиновыми амортизаторами, блочными устройствами, с прибором «Экзер-Джени». Упражнения на маятниковых тренажерах, на устройстве «салазки», на устройстве конструкции Хюттеля-Мартенса (при наличии), на тренажере «Мини-Джи», «Биокинетик» и др.

В воде. Проплывание отрезков в координации, при помощи рук и ног с различными тормозными устройствами. Плавание на привязи, в ластах, с лопатками.

При развитии скоростно-силовой выносливости (СкСВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна

превышать 30 с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин.

Средства специальной силовой подготовки в воде.

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

Лопатки. В тренировки применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16х100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

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

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

Блочные тренажеры. Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна.

Планирование программ занятий.

Изокнетические и пружинно-рычажные тренажеры по характеру преодолеваемого усилия в кинематике рабочего движения в наибольшей степени отвечают задачам специальной силовой подготовки пловцов. Однако полного биомеханического подобия гребковых движений достичь невозможно. Тренируясь на одном из тренажеров, пловец не только развивает силовые способности, но и закрепляет двигательный навык, отличный от соревновательного движения. Чем больше объем тренировки на тренажере, тем сильнее освоенный на нем двигательный навык будет мешать плавательному навыку. Чтобы избежать этого, в процессе силовой

подготовки пловцов рекомендуется использовать комплекс различных силовых тренажеров и отягощений

При планировании силовой подготовки необходимо учитывать фазовый характер реализации силового потенциала в воде. Выделяют 3 фазы соотношения уровня силовых возможностей на суше и в воде.

1 фаза – сниженной реализации. Обучающийся «не плышет». Обычно она продолжается 4-6 недель после начала интенсивной силовой подготовки. Результаты в спринте снижены, восстановление замедленно. Ухудшены чувства темпа, ритма, снижены мощность гребка и сила тяги в воде, несмотря на возросший уровень силовых качеств на суше.

Быстрый рост силовых качеств, особенно силовой выносливости (она может возрасти быстро в 2-3 раза), вызывает нарушение у обучающегося нервно-мышечных ощущений («чувство воды»). У пловца «ломается» техника, появляются ощущения, что мышцы стали короткими, «задубели». Одна из возможных причин – интенсивная скоростно-силовая работа мышц привела к переизбытку мочевины.

2 фаза – приспособительная. Ее длительность 204 недели. Начало фазы – когда обучающийся начинает улучшать технику и результаты на дистанциях. Постепенно восстанавливаются специализированные восприятия, возрастает абсолютная скорость в воде в полной координации и отдельно на руках и на ногах. Техника все в большей степени соответствует новому уровню силовых качеств. Обучающийся плышет все с большей легкостью.

3 фаза – параллельного развития. Эта фаза должна быть наиболее продолжительна и охватывать заключительную часть общеподготовительного и весь специально-подготовительный период.

Прирост силы и силовой выносливости заметно сказывается на результатах в плавании. Параллельно с ростом силы улучшаются результаты. Обучающийся, переходя из зала в воду, не ощущает субъективных трудностей, связанных с техникой плавания и «чувством воды».

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

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

Особенности силовой подготовки в женском плавании.

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

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

Средства и методы развития скоростных способностей.

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

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

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

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

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности 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 на ожидание стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствуют 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. В то же время 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. Для каждого обучающегося существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. Нарушение оптимального темпа движений к пловцов-спринтеров может привести к возникновению явления скоростного барьера. Явление скоростного барьера можно преодолеть за счет варьирования упражнений, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой при помощи лебедки), а также плавание с ластами, малыми лопаточками или с небольшим дополнительным сопротивлением. Рекомендуются чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95% от максимальной. Это позволяет обучающемуся контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания.

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

Упражнения для развития скоростных способностей:

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

Контроль скоростных способностей:

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

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

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

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

Средства и методы развития выносливости

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

С методической точки зрения целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической (таблица № 18), но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности не менее 10 с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому в V-ю зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической.

В ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако, мощность работы и предельное время ее выполнения взаимосвязаны довольно тесно, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, и частоты пульса. На принадлежность упражнения к той или иной зоне, длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Так, если спринтер-кролист проплывает 50 м за 25 с и быстрее, то эта нагрузка относится к V-ой зоне; для девушки-бассистки преодоление 50 м за 45 с будет нагрузкой IV-ой зоны.

Таблица № 14

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 в педагогической классификации часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для пловцов, выступающих на дистанциях 100 и 200 м, но для

спринтеров, выступающих на 50 м, средневиков и стайеров (800-1500 м) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической.

Краткая характеристика упражнений

V зона (Смешанная алактатно-гликолитическая)

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

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

IV зона (Гликолитическая анаэробная)

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

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

Основой для развития АГВ является плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий. Для стайеров это серии типа 1-3 x (4-6 x 100) с инт. 5-20 с, 1-3 x (4 x 50) с инт. 5-10 с; отдых между сериями 5-10 мин.

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

Упражнения типа «дробных» серий в малых объемах могут включаться в тренировку девочек с 12-13 лет и мальчиков с 13-14 лет.

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 аэробно-анаэробная)

Работа на уровне максимального ПК (рабочий уровень ПК – 85-100%). Доля анаэробного гликолиза доходит до 45-50%. Источник энергии – гликоген. Лактат – 8-12 ммоль/л. Время однократной работы – 3-10 мин., работы в сериях – до 50 мин. Скорость плавания – 80-85% от максимальной. Основные отрезки – 200-400 (до 800 м.) продолжительностью от 4 до 15 мин 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 мин) и аэробно-анаэробную 8-15 мин).

Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. За выносливостью к работе такого рода в плавании 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. Средствами развития БВ-2 у юных обучающихся в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересеченной местности. С 13-14 лет основной формой развития БВ-2 становится плавательная подготовка. Используются упражнения в плавании :ем 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 отрезках 25-200 м.

Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 8-11 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-100 м), так на более длинных отрезках они еще не в состоянии удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в общем объеме плавания повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жестких режимах (III пульсовой режим, паузы отдыхом между отрезками в сериях 5-20 с). Упражнения III пульсового режима в определенной степени способствуют повышению у юных обучающихся и анаэробно-гликолитической производительности, особенно при «гипоксическом» варианте выполнения упражнений. В то же время применение упражнений III пульсового режима при работе с подростками требует осторожности, так как большие объемы

таких нагрузок могут вызвать у них перенапряжение миокарда и центральной нервной системы.

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

II зона (Преимущественно аэробная)

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

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных обучающихся в препубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость-1, БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений 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 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 ПАНУ. Это основная форма тренировки для юных обучающихся 8—11 лет. Обучающиеся 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 объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, а также кролем на спине и брассом как с полной координацией движений, так и при плавании с помощью ног или рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-2, БВ-2).

I зона (Аэробная)

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 3 часов и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а в остальное время - в качестве компенсаторного плавания. В тренировке стайеров и пловцов-марафонцев (на открытой воде) эти нагрузки играют важную роль.

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. Средствами развития аэробной выносливости также могут быть тренировочные занятия в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы.

-зона аэробного порога с липидным (жировым) метаболизмом. Дистанции от 2000 до 6000 м, низкоинтенсивная интервальная тренировка как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению ПАНО. ЧСС-130-140 ударов/мин. Рабочий уровень потребления кислорода (ПК) – 50-60% от максимального, лактат – 0,9-2,5 ммоль/л. Время работы – от 30 мин до 3-5 ч. Скорость плавания – 50-60% от максимальной.

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

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

анаэробная направленность), включаются в тренировочный процесс лишь эпизодически (1,0-1,3%).

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

Учебные занятия охватывают 46 учебных недель, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (13 недель), а также 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и самостоятельная работа.

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие – примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду).

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитание базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Также одним из основных разделов является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

Средства и методы развития гибкости и координационных способностей

Гибкостью (подвижностью суставов) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость обучающиеся демонстрирует за

счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы обоих видов гибкости.

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

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

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

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 пловцов-дельфинов свойственна высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения обучающихся и постоянного контроля со стороны тренера-преподавателя, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения для развития гибкости

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног как при плавании брассом.
9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся под голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).
11. Лежа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны («для брасса»).
15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений плечевых суставов.
17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает пружинистыми движениями на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает пружинистыми движениями на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.

20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер пружинистыми движениями нажимает на носок.

22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой – за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено к себе.

23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).

24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер пружинистыми движениями давит на руки вперед-вниз.

25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно водит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой – за кисть, тянет локоть вверх-вниз.

27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.

28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Контроль за уровнем подвижности в суставах:

Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. С этой целью используют метод гониометрии, метрические методы измерения гибкости, специальные активные и пассивные контрольные упражнения. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

Развитие координационных способностей:

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономично решать двигательные задачи и быстро овладеть новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и

соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

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

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

Теоретическая подготовка:

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

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

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

Теоретические знания должны не только вооружить обучающихся специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё. Учебно-тематический план представлен в таблице № 14.

Таблица № 14

Учебно-тематический план

| Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|-----------------------------|------------------|---|
| Этапы начальной подготовки первого года обучения | | | |
| Всего объем времени в год | 180 | | |
| История возникновения вида спорта «плавание» | 20 | январь-февраль | Характеристика вида спорта плавание, где прошли первые соревнования по плаванию, когда плавание официально вошло в программу летних олимпийских игр |
| Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по плаванию | 20 | январь | Разъясняются правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий по плаванию (в бассейне, зале сухого плавания, тренажерном зале) |
| Правила соревнований по плаванию | 40 | март | Виды плавания и дистанции, как правильно стартовать, финишировать, поведение на дорожке, правила допуска к соревнованиям, поведение болельщиков, спортивная этика |
| Знаменитые советские и российские спортсмены по плаванию | 20 | апрель | Советские и российские спортсмены, показавшие высокие достижения, в плавании благодаря упорному труду, таланту, морально-волевым качествам личности |
| Современные рекорды в виде спорта «плавание» | 20 | май | Спортивные достижения не стоят на месте, их необходимо знать для формирования спортивной эрудиции |
| Разбор технических элементов по плаванию (мультимедийные занятия) | 40 | сентябрь-ноябрь | Просмотр видеоматериалов, где подетально разбирается техника: вольного стиля (кроль), брасса, на спине, баттерфляя |
| Антидопинговые мероприятия | 20 | декабрь | Лекционный курс: «Антидопинговое законодательство, запрещенный список», |

| | | | |
|---|------------|---------------|--|
| | | | «Процедура прохождения допинг-контроля», «Последствия применения допинга для здоровья спортсмена», «Онлайн-программа для сбора и хранения данных спортсмена – АДАМС», «Функции Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)». Онлайн-курс обучения РУСАДА и получение антидопингового сертификата |
| Этап начальной подготовки второго года обучения | | | |
| Всего объем времени в год | 300 | | |
| Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по плаванию | 30 | январь | Разъясняются правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий по плаванию (в бассейне, зале сухого плавания, тренажерном зале) |
| Нормы здорового образа жизни | 60 | февраль-март | Режим дня, понятие активного отдыха, гигиена (общая и спортивная), сбалансированное питание, закаливание организма человека, о негативном влиянии на организм человека и социум вредных привычек |
| Правила соревнований по плаванию | 80 | апрель-май | Виды плавания и дистанции, как правильно стартовать, финишировать, поведение на дорожке, правила допуска к соревнованиям, поведение болельщиков, спортивная этика |
| Знаменитые советские и российские спортсмены по плаванию | 20 | июнь | Советские и российские спортсмены, показавшие высокие достижения, в плавании благодаря упорному труду, таланту, морально-волевым качествам личности |
| Современные рекорды в виде спорта «плавание» | 30 | июль | Спортивные достижения не стоят на месте, их необходимо знать для формирования спортивной эрудиции |
| Разбор технических элементов по плаванию (мультимедийные занятия) | 60 | август-ноябрь | Просмотр видеоматериалов, где подетально разбирается техника: вольного стиля (кроль), брасса, на спине, баттерфляя |

| | | | |
|---|-------------|----------------|--|
| Антидопинговые мероприятия | 20 | декабрь | Лекционный курс: «Антидопинговое законодательство, запрещенный список», «Процедура прохождения допинг контроля», «Последствия применения допинга для здоровья спортсмена», «Онлайн программа для сбора и хранения данных спортсмена – АДАМС», «Функции Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)». Онлайн курс обучение РУСАДА и получение антидопингового сертификата |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет | | | |
| Всего объем времени в год | 1500 | | |
| Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по плаванию | 30 | январь | Разъясняются правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий по плаванию (в бассейне, зале сухого плавания, тренажерном зале) |
| История Олимпийских игр | 60 | январь-февраль | История олимпийских игр с древних времен до современности |
| Нормы здорового образа жизни | 140 | февраль-март | Режим дня, понятие активного отдыха, гигиена (общая и спортивная), сбалансированное питание, закаливание организма человека, о негативном влиянии на организм человека и социум вредных привычек |
| Правила соревнований по плаванию | 120 | апрель-май | Виды плавания и дистанции, как правильно стартовать, финишировать, поведение на дорожке, правила допуска к соревнованиям, поведение болельщиков, спортивная этика |
| Теоретические основы судейства соревнований по плаванию | 190 | май-август | Составление положения о проведении соревнований, работа мандатной комиссии, работа судейской бригады во время проведения соревнований, учет результатов, заполнение протоколов, заполнение |

| | | | |
|--|------------|------------------|--|
| | | | сводного протокола, награждение победителей и призеров |
| Знаменитые советские и российские спортсмены по плаванию | 120 | июнь | Советские и российские спортсмены, показавшие высокие достижения, в плавании благодаря упорному труду, таланту, морально-волевым качествам личности |
| Современные рекорды в виде спорта «плавание» | 130 | июль | Спортивные достижения не стоят на месте, их необходимо знать для формирования спортивной эрудиции |
| Разбор технических элементов по плаванию (мультимедийные занятия) | 350 | август-ноябрь | Просмотр видеоматериалов, где подетально разбирается техника: вольного стиля (кроль), брасса, на спине, баттерфляя |
| Контроль и самоконтроль в спорте | 160 | январь- май | Виды контроля в спорте и их характеристика |
| Психологическая подготовка в спорте | 150 | март-август | Саморегуляция в плавании (виды, формы и способы саморегуляции в спорте и конкретно в избранном виде спорта |
| Антидопинговые мероприятия | 50 | Сентябрь-декабрь | Лекционный курс: «Антидопинговое законодательство, запрещенный список», «Процедура прохождения допинг контроля», «Последствия применения допинга для здоровья спортсмена», «Онлайн программа для сбора и хранения данных спортсмена – АДАМС», «Функции Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)». Онлайн курс обучение РУСАДА и получение антидопингового сертификата |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет | | | |
| Всего объем времени в год | 540 | | |
| Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по плаванию | 20 | январь | Разъясняются правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий по плаванию (в бассейне, зале сухого плавания, тренажерном зале) |
| Нормы здорового образа | 30 | февраль- | Режим дня, понятие активного |

| | | | |
|---|-----|------------------|---|
| жизни | | март | отдыха, гигиена (общая и спортивная), сбалансированное питание, закаливание организма человека, о негативном влиянии на организм человека и социум вредных привычек |
| Правила соревнований по плаванию | 80 | апрель-май | Виды плавания и дистанции, как правильно стартовать, финишировать, поведение на дорожке, правила допуска к соревнованиям, поведение болельщиков, спортивная этика |
| Теоретические основы судейства соревнований по плаванию | 90 | май-август | Составление положения о проведении соревнований, работа мандатной комиссии, работа судейской бригады во время проведения соревнований, учет результатов, заполнение протоколов, заполнение сводного протокола, награждение победителей и призеров |
| Современные рекорды в виде спорта «плавание» | 30 | июль | Спортивные достижения не стоят на месте, их необходимо знать для формирования спортивной эрудиции |
| Разбор технических элементов по плаванию (мультимедийные занятия) | 150 | август-ноябрь | Просмотр видеоматериалов, где подетально разбирается техника: вольного стиля (кроль), брасса, на спине, баттерфляя |
| Контроль и самоконтроль в спорте | 60 | январь- май | Виды контроля в спорте и их характеристика |
| Психологическая подготовка в спорте | 30 | март-август | Саморегуляция в плавании (виды, формы и способы саморегуляции в спорте и конкретно в избранном виде спорта |
| Антидопинговые мероприятия | 50 | Сентябрь-декабрь | Лекционный курс: «Антидопинговое законодательство, запрещенный список», «Процедура прохождения допинг контроля», «Последствия применения допинга для здоровья спортсмена», «Онлайн программа для сбора и хранения данных спортсмена |

| | | | |
|---|------------|---------------|---|
| | | | – АДАМС», «Функции Всемирного антидопингового агентство (ВАДА)». Онлайн курс обучение РУСАДА и получение антидопингового сертификата |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | | |
| Всего объем времени в год | 720 | | |
| Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по плаванию | 20 | январь | Разъясняются правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий по плаванию (в бассейне, зале сухого плавания, тренажерном зале) |
| Нормы здорового образа жизни | 30 | февраль-март | Режим дня, понятие активного отдыха, гигиена (общая и спортивная), сбалансированное питание, закаливание организма человека, о негативном влиянии на организм человека и социум вредных привычек |
| Правила соревнований по плаванию | 80 | апрель-май | Виды плавания и дистанции, как правильно стартовать, финишировать, поведение на дорожке, правила допуска к соревнованиям, поведение болельщиков, спортивная этика |
| Теоретические основы судейства соревнований по плаванию | 150 | май-август | Составление положения о проведении соревнований, работа мандатной комиссии, работа судейской бригады во время проведения соревнований, учет результатов, заполнение протоколов, заполнение сводного протокола, награждение победителей и призеров |
| Современные рекорды в виде спорта «плавание» | 30 | июль | Спортивные достижения не стоят на месте, их необходимо знать для формирования спортивной эрудиции |
| Разбор технических элементов по плаванию (мультимедийные занятия) | 250 | август-ноябрь | Просмотр видеоматериалов, где подетально разбирается техника: вольного стиля (кроль), брасса, на спине, баттерфляя |
| Контроль и самоконтроль в спорте | 60 | январь- май | Виды контроля в спорте и их характеристика |

| | | | |
|---|------------|------------------|--|
| Психологическая подготовка в спорте | 50 | март-август | Саморегуляция в плавании (виды, формы и способы саморегуляции в спорте и конкретно в избранном виде спорта) |
| Антидопинговые мероприятия | 50 | Сентябрь-декабрь | Лекционный курс: «Антидопинговое законодательство, запрещенный список», «Процедура прохождения допинг контроля», «Последствия применения допинга для здоровья спортсмена», «Онлайн программа для сбора и хранения данных спортсмена – АДАМС», «Функции Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)». Онлайн курс обучение РУСАДА и получение антидопингового сертификата |
| Этап высшего спортивного мастерства | | | |
| Всего объем времени в год | 960 | | |
| Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по плаванию | 20 | январь | Разъясняются правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий по плаванию (в бассейне, зале сухого плавания, тренажерном зале) |
| Нормы здорового образа жизни | 30 | февраль-март | Режим дня, понятие активного отдыха, гигиена (общая и спортивная), сбалансированное питание, закаливание организма человека, о негативном влиянии на организм человека и социум вредных привычек |
| Правила соревнований по плаванию | 80 | апрель-май | Виды плавания и дистанции, как правильно стартовать, финишировать, поведение на дорожке, правила допуска к соревнованиям, поведение болельщиков, спортивная этика |
| Теоретические основы судейства соревнований по плаванию | 250 | май-август | Составление положения о проведении соревнований, работа мандатной комиссии, работа судейской бригады во время проведения соревнований, учет |

| | | | |
|---|-----|------------------|--|
| | | | результатов, заполнение протоколов, заполнение сводного протокола, награждение победителей и призеров |
| Современные рекорды в виде спорта «плавание» | 60 | июль | Спортивные достижения не стоят на месте, их необходимо знать для формирования спортивной эрудиции |
| Разбор технических элементов по плаванию (мультимедийные занятия) | 250 | август-ноябрь | Просмотр видеоматериалов, где подетально разбирается техника: вольного стиля (кроль), брасса, на спине, баттерфляя |
| Контроль и самоконтроль в спорте | 90 | январь- май | Виды контроля в спорте и их характеристика |
| Психологическая подготовка в спорте | 90 | март-август | Саморегуляция в плавании (виды, формы и способы саморегуляции в спорте и конкретно в избранном виде спорта |
| Антидопинговые мероприятия | 90 | Сентябрь-декабрь | Лекционный курс: «Антидопинговое законодательство, запрещенный список», «Процедура прохождения допинг контроля», «Последствия применения допинга для здоровья спортсмена», «Онлайн программа для сбора и хранения данных спортсмена – АДАМС», «Функции Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)». Онлайн курс обучение РУСАДА и получение антидопингового сертификата |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "плавание", по которым осуществляется спортивная подготовка в учитывая возраст, пол, физическую подготовку и технико-тактическую подготовку и уровень спортивной квалификации обучающихся: в бассейне 25 м и 50 м - вольный стиль 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500

м; на спине – 50 м, 100 м, 200 м; баттерфляй – 50 м, 100 м, 200 м; брасс – 50 м, 100 м, 200 м; комплексное плавание 100 м, 200 м, 400 м; эстафета – 4х100 м, эстафета 4х100 м вольный стиль, 4х200 м вольный стиль, эстафета 4х50 м баттерфляй, эстафета 4х50 м брасс, эстафета 4х50 м вольный стиль, эстафета 4х50 м комбинированная, эстафета 4х50 м на спине, эстафета 4х100 м комбинированная, эстафета 4х50 м комбинированная; открытая вода – 3 кмЮ 5 км, 7,5 км, 10 км, 16 км, 25 км и более.

Уровень квалификации обучающихся зависит от организации учебно-тренировочного процесса в соответствии с особенностями вида спорта «плавание». В процессе подготовки юных пловцов и пловцов высшего спортивного мастерства подбирается арсенал специализированных технических средств подготовки, который апробирован и зарекомендовал себя как наиболее информативный для достижения высоких спортивных результатов. Спортивная техника – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения двигательных действий в избранном виде спорта.

В.М. Дьячков, Д.Д. Донской, В.Д. Мазниченко, Н.Г. Озолин считают, что техника – это конкретное движение и комплекс движений, выполняемых в определенной последовательности, строго одно за другим в целях достижения максимального положительного результата. Л.П. Матвеев считает, что техника – это определенная модель двигательного действия, которое можно использовать в условиях соревнований, и для каждого спортсмена можно разработать свою технику, адаптированную под его индивидуальные особенности.

М.М. Боген считает, что целесообразно при совершенствовании двигательных навыков, подбирать индивидуальную для каждого спортсмена коронную технику на основании эталонной техники и личных физиологических, функциональных, технико-тактических и психологических способностей спортсмена.

Д.Д. Донской выдвигает теорию о том, что техника не стоит на месте, а постоянно развивается и совершенствуется. Тренерам необходимо постоянно взаимодействовать между собой, обмениваться передовым опытом, в своей работе использовать современные средства и методы спортивной тренировки. Постоянно проводить мониторинг общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки спортсменов. Анализировать полученные результаты и успехи участия в соревнованиях.

Л.П. Макаренко говорит, что техника спортивного плавания предполагает систему движений, которая позволяет реализовать свои двигательные способности в высокий результат. Специфика двигательных действий пловца зависит от способа плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй). Характер технических действий спортсменов зависит от природных данных, физических и физиологических способностей, спортивной квалификации, психологической подготовки. Также принципы взаимодействия пловца с водной стихией подчинены законам физики,

которые имеют свои отличия, например от легкоатлета, который при беге и прыжках отталкивается от твердой поверхности земли.

Статические силы, действующие на тела, погруженные в жидкость, то есть даже на тело пловца, являются гидростатикой. Гидростатическое давление растет с глубиной, так как оно формируется тяжестью водной толщи. В жидкости он действует во всех направлениях и действует на тело перпендикулярно. Результатом действия всех гидростатических сил является гидростатическая плавучесть, пропорциональная закону объема тела Архимеда и действующая в области плавучести. Он идентичен центру тяжести вытесненной воды, то есть геометрическому центру тела.

Физическое состояние воды определяется двумя величинами: плотностью и давлением. Плотность (удельный вес) воды определяется соотношением массы и объема. Плотность (речной) пресной воды при температуре 20 °С составляет $\rho = 998 \text{ кг/м}^3$. Средняя плотность человеческого тела близка к плотности воды, не постоянна, но изменяется с дыханием, возрастом и в зависимости от пола. Различна ли плотность отдельных сегментов тела в зависимости от распределения тканей в организме, например, наименьшей плотностью обладают легкие, кроме того, жировая ткань ($920\text{-}940 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-3}$), мышцы имеют большую плотность, чем вода ($1040\text{-}1050 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-3}$) и кости ($1700\text{-}1900 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-3}$). Речь идет об определении природных факторов, влияющих на показатели плавания, так называемой "врожденной драпировки" пловцов, которая подчиняется генетически.

На тело человека, погруженное в воду, тяжестью тела G в его центре тяжести действует масса T и гидростатическая плавучесть F в геометрическом центре объема M вытесненной воды. Разница между этими двумя силами влияет на податливость тела. Она задается взаимодействием плотности воды и человеческого тела. Влияние гидростатической плавучести и тяжести на податливость человека показано на рисунке 1.

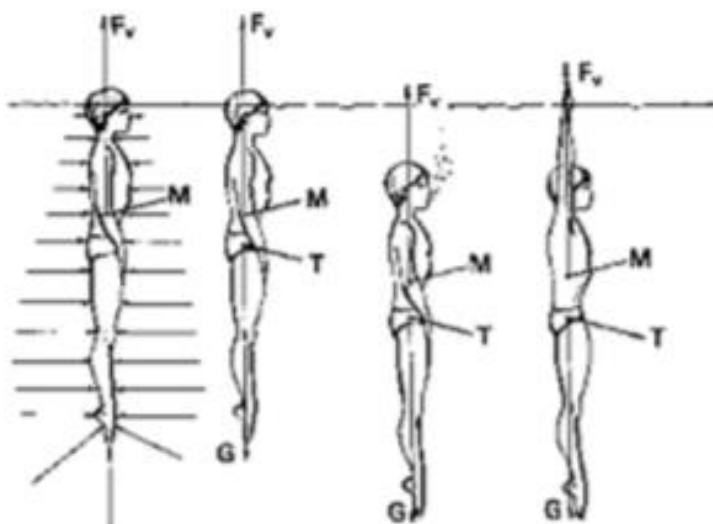


Рисунок 8 - Действие гидростатической плавучести и тяжести на человека в воде

Где F_v -сила плавучести; M -геометрический центр тела; T -Центр тяжести; G -масса тела.

Как сообщал Хофер, к застойной жидкости под действием силы тяжести, к которой относится и вода, применяются три основных закона:

- 1) величина гидростатического давления не зависит от направления действия,
- 2) закон Паскаля – давление в жидкости распространяется во всех направлениях,
- 3) давление в жидкости увеличивается пропорционально глубине.

Из этих законов можно вывести закон Архимеда. Обычная формулировка закона Архимеда гласит: «на тело, погруженное в жидкость, действует выталкивающая сила, равная весу вытесняемой телом жидкости. Влияние гидростатической силы плавучести заключается в центре тяжести объема (геометрическом центре объема) вытесняемой жидкости». Поэтому положение тела пловца зависит от индивидуальных параметров (длины, веса конечностей, распределения мышечной массы, положения центра тяжести, действия гидростатической плавучести). Гидродинамика имеет дело с силами, которые действуют на тело при движении в жидкости, то есть на движение тела пловца в воде. Это один из решающих факторов, влияющих на скорость плавания. Как сообщают большинство авторов (Колвин, Консильман, Хофер, Магличо), движение пловца управляется законами движения Ньютона: законом инерции, законом силы и законом реакции действия. Пловец может только увеличить свою скорость в воде, если он увеличивает движущие силы рук, ног и туловища, одновременно уменьшая сопротивление воды соответствующей формой и положением тела. Этот принцип не учитывает требований физиологических, биологических, психологических и т. д.

Гидродинамические силы возникают за счет течения воды и ее воздействия на тело пловца, которое вода обволакивает. Хофер утверждает, что гидродинамические силы возникают на верхних и нижних конечностях и обеспечивают основное движение во время фазы зацепления. Неактивные части тела пловца (голова, туловище, нижние и верхние конечности) являются источником сопротивления движению. Влияние сопротивления и гидродинамической подъемной силы на корпус, верхние и нижние конечности влияют вместе с гидростатической плавучестью на положение тела пловца. Силы инерции участвуют в ускорении и замедлении движения пловца во время опорно-двигательного цикла.

Закон сохранения энергии в потоке жидкости выражает уравнение Бернулли, из которого можно заключить, что в поперечном сечении, где меньше скорость потока, меньше "динамическое давление", но больше "статическое давление". Напротив, при более высоких скоростях потока частиц воды наблюдается большее динамическое давление и меньшее статическое давление. Гидродинамическая плавучесть возникает, когда тела,

находящиеся в текущей жидкости, оборачиваются вокруг нее. Объяснение его образования заключается в применении двух предыдущих законов. В зависимости от формы тела и угла атаки в потоке воды образуются на поверхности тела, обусловленные различной длиной и соответственно также скоростью течения воды, различными значениями динамического и статического давления. Если увеличить динамическое давление так, чтобы статическое давление упало ниже уровня давления в непосредственной близости, возникает "вакуум", а на противоположной стороне корпуса возникает "сила всасывания", этот принцип проиллюстрирован на рисунке 2.

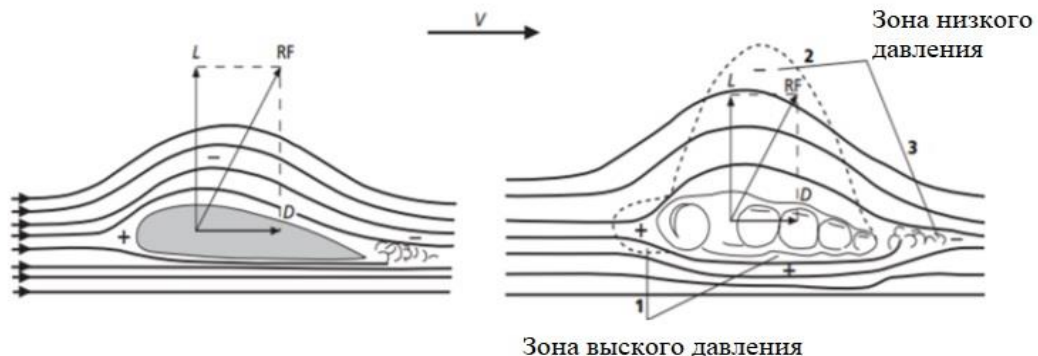


Рисунок 9- Принцип Бернулли

Более тонкое моделирование ситуации обеспечивается уравнением Рейнольдса, а затем уравнением Навье-Стокса, которое решает течение несжимаемой ньютоновской жидкости. Последнее является частным случаем в общем уравнении Коши движения жидкости. Именно гидродинамическая плавучесть является силой, действующей на ускорение движения пловца и являющейся важной движущей силой. Она возникает у пловца в условиях, когда скорость обертывания поверхности вокруг его тела различна. Существует вакуум, который возникает в результате более высокой скорости обертывания тела пловца вдоль более длинной взлетно-посадочной полосы. Эта сила действует перпендикулярно направлению движения. Это физическое явление вызывает вакуум в верхней части тела и избыточное давление в нижней части тела пловца. Это тесно связано с так называемым «ощущением воды».

Большинство специалистов сходятся во мнении (Брукс, Колвин, Хофер, Магличо), что пловец в спорте плавания должен, прежде всего, движениями верхних и нижних конечностей создавать оптимальную гидродинамическую силу, проекция которой в направлении движения является движущей силой движения вперед. Воздействие этой силы как можно дольше с наименьшей отдачей энергии является существенным. В историческом контексте мнения о движущих силах меняются. Кипхут, в своей публикации утверждал, что для эффективного кролевого движения рука должна проходить в плоскости, параллельной срединной плоскости. Эта движущая сила была определена как "реакция поддержки". В исследованиях Адвисилнана и Магличоо были проанализированы кадры плавания пловцов под поверхностью, и их

результаты привели к выводу, что помимо "реакции опоры" на величину движущей силы пловца может влиять еще и гидродинамическая плавучесть.

В плавании каждая деталь имеет большое значение для достижения высоких спортивных результатов. Результат в плавании – это преодоление определенной дистанции с максимально высокой скоростью. За счет отработанных до мелочей технических действий рук во всех стилях плавания можно существенно повысить свой спортивный результат. Чтобы овладеть эффективной техникой работы рук во время плавания необходимо научиться выполнять гребок, соответственно и органично меняя положение плеча, предплечья и ладони.

Важно с самого начала у юных спортсменов проводить комплексные упражнения для рук в строгой логической последовательности: на суше, в воде на мелководье и затем на глубине. Движение руками при плавании следует разучивать одновременно с дыханием, чтобы четко знать, когда сделать вдох и выдох. Изменяя положение тела и направление гребка, пловцы ощущают давление на воду и положение пальцев, ладоней, запястья и предплечья и, таким образом совместно с тренером определяют наиболее эффективный способ передвижения, учитывая индивидуальные особенности спортсмена.

Эффективность плавания зависит от способности пловца максимизировать движение через воду при одновременном снижении сопротивления движению вперед. Движение вперед происходит в результате движущих сил (F_p), создаваемых руками и ногами во время гребка, что приводит к движению вперед. Сопротивление возникает в результате сил сопротивления (F_d), которые испытывает пловец во время движения вперед, поскольку вода имеет значительно большую плотность, чем воздух. Силы сопротивления или сопротивления движению действуют в противоположном направлении по отношению к движительным силам.

Существует три основных компонента сопротивления или сопротивления, которые действуют на пловца, когда он движется по воде: фрикционное сопротивление (сопротивление, создаваемое между водой и кожей пловца), сопротивление формы (сопротивление, создаваемое профилем пловца в воде) и волновое сопротивление (сопротивление, создаваемое волнами при плавании на поверхности или вблизи нее). Для того чтобы пловец мог ускориться, он должен вырабатывать скорость работы за гребок, равную мощности, необходимой для преодоления сопротивления воды. Пловец достигает своей максимальной скорости, когда ему не удается произвести F_p , превышающий F_d , действующий на него. Это подчеркивает причину, по которой эффективность плавания сильно зависит от биомеханических или технических навыков пловца в создании F_p при одновременном снижении F_d , что непосредственно связано с физиологическими требованиями.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы:

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

- наличие плавательного бассейна (25 м и 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 15

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

| | | | |
|-----|---|----------|----|
| 3. | Доска информационная | штук | 2 |
| 4. | Колокольчик судейский | штук | 10 |
| 5. | Ласты тренировочные для плавания | штук | 30 |
| 6. | Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые) | штук | 60 |
| 7. | Мат гимнастический | штук | 15 |
| 8. | Мяч ватерпольный | штук | 5 |
| 9. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 10. | Поплавки-вставки для ног (колобашка) | штук | 30 |
| 11. | Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением | штук | 30 |
| 12. | Разделительные дорожки для бассейна (волногасители) | комплект | 1 |
| 13. | Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна | штук | 2 |
| 14. | Секундомер электронный | штук | 8 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |

Таблица № 16

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Гидрокостюм стартовый (женский) | штук | на 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 | штук | 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. | Плапки (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 |

Кадровые условия реализации Программы:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП. Должности руководящие: директор, заместители директора. Педагогический состав – тренеры-преподаватели. Иные – старший инструктор-методист физкультурно-спортивной организации, инструктор-методист спортивной организации, администраторы тренировочного процесса.

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", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021,

регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Организация в полном объеме укомплектована руководящими, административными, педагогическими работниками для осуществления реализации дополнительного образования программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», уровень квалификации сотрудников соответствует требованиям. Тренеры-преподаватели постоянно повышают уровень своей профессиональной квалификации. В своей педагогической деятельности используют современные средства и методы обучения.

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

Информационно-методические условия реализации Программы:

Список литературных источников и интернет-ресурсов для использования в работе тренеров-преподавателей по плаванию и обучающихся, проходящих спортивную подготовку

Литературные источники

1. Авдиенко В.Б., Солонов И.И. Искусство тренировки пловца. Книга тренера.- М.: «ИТРК», 2019. – 250 с.
2. Афанасьев В.В. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте / В.В. Афанасьев, А.В. Муравьев, И.А. Осетров. – Ярославль: Издательство ЯГПУ, 2018.- 278 с.
3. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распалова Е.А. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.- М. – 2017. – 320 с.
4. Викулов, А.Д. Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2018. - 367 с.

5. Возрастная и педагогическая психология: Учебник / под ред. Гамезо. - М.: Наука, 2018. - 320с.
6. Ворженевский И. В. Плавание: Учебник для средних физкультурных учебных заведений. Изд. 2-е, перераб. и доп. -М.: Физкультура и спорт, 2017. - 301 с.
7. Гагарина, П.А. Особенности обучения плаванию детей / П.А. Гагарина // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. - 2019. - С. 646-648.
8. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры. // Е.П. Ильин: - 2-е изд. - СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2018. - 486 с.
9. Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. - 865 с.
10. Козлова, Н.Ю., Мартыненко Н.В. Методика одновременного обучения всем стилям спортивного плавания детей младшего школьного возраста / Н.Ю. Козлова, Н.В. Мартыненко // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. - 2016. - № 1. - С. 133-135.
11. Кононова, А.П. Техника и методика обучения спортивным способам плавания. Учебно-методическое пособие / А.П. Кононова, В.Г. Шилько. - Томск, 2018. - 120 с.
12. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев.- М.: Советский спорт, 2018.- 587 с.
13. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача.- М.: Советский спорт, 2018.- 430 с.
14. Плавание. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2019. - 802 с.
15. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2019. - 672 с.
16. Степанова, Г. А. Методика обучения плаванию детей 9—10 лет в условиях глубокого бассейна / Г. А. Степанова, А. В. Саяпов // Вестник академии энциклопедических наук. - 2016. - № 3 (24). - С. 9-14.
17. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник.- М.: Академия. – 2019. – 272 с.
18. Управление методической деятельностью спортивной школы: Научно-методическое пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова.- М.: Советский спорт, 2018.-200 с.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2019. - с. 480.
20. Шашурин А.В. Физическая подготовка. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 317 с.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) "Об образовании в Российской Федерации" https://legalacts.ru/doc/273_FZ-ob-obrazovanii/
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70424884/>
3. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
4. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 1004 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "плавание" <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405865435/>
5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом <http://gorvfd.ru/wp-content/uploads/2021/07/prikaz-minzdrava-rossii-ot-23.10.2020-n-1144n.pdf>
6. Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
7. ЕВСК по виду спорта плавание 27 января 2023 год <https://swimshop.ru/blog/normativy-po-sportivnomu-plavaniyu>
8. Сайт организации, осуществляющей спортивную подготовку
9. Библиотека международной спортивной информации. <http://bmsi.ru>
10. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
11. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
12. Всероссийская федерация плавания
13. (<http://www.russvimming.ru>)