

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа №1»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «02» сентября 2024 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО «СШ № 1»

  
В.Д. Трубицын  
Приказ №106 от 03.09.2024 года

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «плавание»**

Составители программы:  
Моска Т.Б. – тренер –  
преподаватель  
Целухина Н.Г. – тренер-  
преподаватель  
Исаева Е.Б. – заместитель  
директора

2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
1.1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».....	3
1.2. Цель Программы.....	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	3
2.1. 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 .....	5
2.2. Объем программы.....	6
2.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	9
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	21
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	25
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	35
2.8. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	39
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	46
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	47
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	49
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	49
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ» .....	61
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	61
4.1.1. Этап начальной подготовки.....	61
4.1.2. Учебно-тренировочный этап.....	72
4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	103
4.2. Учебно-тематический план .....	123
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ПЛАВАНИЕ».....	127
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	127
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	128
6.2. Кадровые условия реализации Программы .....	130
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы .....	131
<i>Приложение №1</i> .....	134
<i>Приложение №2</i> .....	138
<i>Приложение №3</i> .....	140

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, максимальная реализация духовных и физических возможностей, подготовка спортивного резерва.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### *Характеристика вида спорта плавание.*

Одним из самых популярных видов спорта является плавание. Это тот редкий случай, когда занятия спортом одновременно приносят и удовольствие, и замечательный оздоровительный эффект.

*Плавание* — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

По классификации МОК (согласно принципу «одна федерация — один вид спорта») плавание как вид спорта включает в себя: собственно плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание. Координацией развития водных видов спорта в мире занимается Международная федерация плавания (ФИНА, фр. *FINA, Fédération Internationale de Natation*, создана в 1908 году), проводящая чемпионаты мира (с 1973); в Европе — Лига европейского плавания (ЛЕН, фр. *LEN, Ligue Européenne de Natation*, создана в 1926 году), проводящая чемпионаты Европы (с 1926 года).

Согласно Всероссийскому реестру видов спорта все водные виды считаются различными видами спорта.

Также плавание является составной частью современного пятиборья (заплыв на 200 м), триатлона (различные дистанции в открытой воде) и некоторых прикладных многоборий.

Плавание по праву считается самым эффективным видом спорта, не имеющим конкурентов в оздоровительном воздействии на человеческий организм. Особенно сильное положительное воздействие плавание оказывает на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышечный аппарат (мышцы рук, бедер, ягодиц, живота, плечей), суставы (бедра, руки, шея), опорно-двигательный аппарат. Кроме того, плавание является одним из видов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему.

Актуален этот вид спорта и для тех, кто желает избавиться от лишнего веса, ведь во время плавания лишние калории «сжигаются» очень быстро (в 2-4 раза быстрее, чем во время аналогичных по времени и силовой нагрузке занятий в тренажерном зале).

Огромный плюс плавания заключается также в том, что оно практически не имеет побочных эффектов и противопоказаний. Наоборот, этому виду спорта обучают даже грудных детей от самого рождения, его также рекомендуют беременным и пожилым людям.

Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности, поднятию настроения и эффективной борьбе со стрессовыми ситуациями.

Виды плавания - кроль, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

*Кроль* (англ. *crawl* — ползание) — вид плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо плывущего находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания. На соревнованиях по плаванию вольным стилем большинство спортсменов отдадут предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами.

*Брасс* — плавание на груди, во время которого совершаются симметричные движения конечностей в горизонтальной плоскости. При этом плечи должны быть параллельны воде, руки подводятся к телу под водой, движения конечностей согласованы.

*Баттерфляй* — плавание на груди, отличительной чертой которого является одновременный гребок руками с их последующим выносом из воды, при этом ноги двигаются так же, как и во время брасса. Баттерфляй требует определенной предварительной подготовки, силы рук.

*Плавание на спине, кроль на спине* — стиль плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают

попеременное непрерывное поднятие/опускание), но имеет следующие отличия: человек плышет на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль на дистанциях до 200 метров. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Ещё одна особенность стиля — это то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

*Комплексное плавание* — дисциплина, в которой пловец равные части дистанции преодолевает баттерфляем (добавлен в 1953 году), на спине, брассом и вольным стилем.

*Комбинированная эстафета* — эстафета, в которой участники преодолевают свои этапы разными стилями: на спине, брассом, баттерфляем (добавлен в 1953 году), вольным стилем. При этом «вольный стиль» означает любой стиль, кроме плавания на спине, брасса и баттерфляя.

## **2.1. 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**

**Таблица №1. 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	7	15-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7-9

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

1. Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

2. Учитывает возможность перевода обучающихся из других Учреждений.

3. Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом минимальных требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;

- этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

## 2.2. Объем Программы

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

**Таблица №2. 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
	до года	свыше года	до двух лет	третий год	четвертый год	свыше трех лет	до года свыше года
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	14	16	20
Общее количество часов в год	234	312	416	624	728	832	1040

## 2.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочный процесс в МБУДО «СШ № 1» (далее- Учреждение) осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные);
- учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3);

- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (Таблица № 4).

В учебно-тренировочные занятия входят теоретические, практические, занятия, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Для обеспечения обучающимся круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

**Таблица №3. Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<i>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</i>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14
<i>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</i>				
2.1.	Учебно-тренировочные	–	14	18

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

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «плавание», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, с учетом календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

**Таблица №4. Объем соревновательной деятельности**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	3	4	6	8
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4

*Контрольные соревнования* проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную



функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

*Отборочные соревнования* проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

*Основные соревнования* проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.

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

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки Учреждением утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП (Таблица №5, №6, №7).

**Таблица №5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП**

№ п\п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки (ЭНП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ)		Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	весь этап
1	Общая физическая подготовка (%)	55	50	43	32	18
2	Специальная	19	23	26	30	40

	физическая подготовка (%)					
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	10	12
4	Техническая подготовка(%)	18	16	16	18	18
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6	6	7	6	6
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	3	2	2	4

**Таблица №6. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в часах и процентах)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки													
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	%	Св. года	%	До двух лет	%	3-й год	%	4-й год	%	5-й год	%	Весь период	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	129	55%	156	50%	224	43%	269	43%	233	32%	266	32%	187	18%
2.	Специальная физическая подготовка (%)	44	19%	72	23%	135	26%	162	26%	219	30%	249	30%	416	40%
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6	2%	21	4%	25	4%	73	10%	83	10%	125	12%
4.	Техническая подготовка (%)	42	18%	50	16%	83	16%	100	16%	125	17%	150	18%	187	18%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14	6%	19	6%	37	7%	44	7%	50	7%	50	6%	63	6%
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	10	2%	12	2%	14	2%	17	2%	21	2%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5	2%	9	3%	10	2%	12	2%	14	2%	17	2%	41	4%
<b>Общее количество часов</b>		<b>234</b>	<b>100%</b>	<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>520</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>728</b>	<b>100%</b>	<b>832</b>	<b>100%</b>	<b>1040</b>	<b>100%</b>
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>4,5</b>		<b>6</b>		<b>10</b>		<b>12</b>		<b>14</b>		<b>16</b>		<b>20</b>	

**Таблица №7. Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Третий год	Четвертый год	Пятый год	Весь период
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	9	10	12	14	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)						
		<i>15-25</i>		<i>12-24</i>				<i>7-9</i>
		1.	Общая физическая подготовка	129	156	224	269	233
2.	Специальная физическая подготовка	44	72	135	162	219	249	416
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	21	25	73	83	125
4.	Техническая подготовка	42	50	83	100	125	150	187
5.	Тактическая подготовка	10	10	20	25	25	24	28
6.	Теоретическая подготовка	4	6	10	10	16	16	20
7.	Психологическая подготовка	-	3	7	9	9	10	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	4	6	9
9.	Инструкторская практика	-	-	7	7	6	5	6
10.	Судейская практика	-	-	3	5	8	12	15
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1,5	4	4	4	4	5	9
12.	Восстановительные мероприятия	0,5	2	2	4	6	6	23
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>

**Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭНП 1-го года обучения**

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	<b>129</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	14	13
Специальная физическая подготовка	<b>44</b>	3	3	3	4	4	4	5,5	3,5	4	3	3	4
Техническая подготовка	<b>42</b>	3	4,5	4,5	3,5	4,5	4	3	4	3	3,5	2,5	2
Тактическая подготовка	<b>10</b>	1,5	1,5	1,5	1,5	0,5	-	1	1,5	0,5	0,5	-	-
Теоретическая подготовка	<b>4</b>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-	0,5	0,5	-	0,5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>3</b>	1,5	-	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>1,5</b>	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	<b>0,5</b>	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>234</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>

**Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭНП 2- года обучения**

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	<b>156</b>	12	13	13	13	13	12	12	12	12	13	18	13
Специальная физическая подготовка	<b>72</b>	5	6	6	6	6	6	5	6	5	6	8	7
Участие в соревнованиях	<b>6</b>	2	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-
Техническая подготовка	<b>50</b>	2	5	4	3	5	4	7	4	6	5	-	5
Тактическая подготовка	<b>13</b>	1,75	1,75	1,5	0,75	1,5	1	1	1	0,5	1,5	-	0,75
Теоретическая подготовка	<b>3</b>	0,25	0,25	0,5	0,25	0,5		-	-	0,5	0,5	-	0,25
Психологическая подготовка	<b>3</b>	-	-	1	1	-	1	-	-	-	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>3</b>	1	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>4</b>	2						2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	<b>2</b>	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

**Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 1-го, 2-го года обучения**

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	<b>224</b>	18	18	17	17	18	18	17	18	17	17	26	23
Специальная физическая подготовка	<b>135</b>	9	11	12	11	11	10	9	11	11	12	14	14
Участие в спортивных соревнованиях	<b>21</b>	3	2	2	3	-	2	3	3	3	-	-	-
Техническая подготовка	<b>83</b>	6	8	8	7	8	8	7	7	7	8	4	5
Тактическая подготовка	<b>20</b>	1	2	2	1,5	2	1	2	2	0,5	4	-	2
Теоретическая подготовка	<b>10</b>	1	1	1	1,5	1	1	1	1	1,5	-	-	-
Психологическая подготовка	<b>7</b>	-	1	1	-	2	-	1	1		1	-	-
Инструкторская практика	<b>7</b>	-	1	1	1	1	-	1	1	1	-	-	-
Судейская практика	<b>3</b>	-	-	-	-	1	-	1	-	1	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>4</b>	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>4</b>	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	<b>2</b>	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>520</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>



**Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 3–го года обучения**

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	<b>269</b>	21	21	21	21	22	21	21	21	20	24	28	28
Специальная физическая подготовка	<b>162</b>	13	11	13	12	14	13	13	12	11	15	19	16
Участие в спортивных соревнованиях	<b>25</b>	2	3	3	3	-	-	3	5	6	-	-	-
Техническая подготовка	<b>100</b>	8	8	9	10	11	10	11	7	7	10	4	5
Тактическая подготовка	<b>25</b>	2	2	2	2,5	2	2	3	2	1,5	2	1	3
Теоретическая подготовка	<b>10</b>	1	1	1	1,5	1	1	1	1	1,5	-	-	-
Психологическая подготовка	<b>9</b>	1	1	2	1	1	1	1	-	-	1	-	-
Инструкторская практика	<b>7</b>	-	1	1	1	-	1	1	1	1	-	-	-
Судейская практика	<b>5</b>	-	1	-	-	1	1	-	1	1	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>4</b>	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>4</b>	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	<b>4</b>	-	3	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>624</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>

**Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 4-го года обучения**

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	<b>233</b>	17	16	17	17	17	16	16	16	15	20	38	28
Специальная физическая подготовка	<b>219</b>	18	17	16	17	18	17	17	18	16	19	24	22
Участие в спортивных соревнованиях	<b>73</b>	5	9	8	9	3	6	9	9	9	6	-	-
Техническая подготовка	<b>125</b>	12	12	11	11	13	10	12	12	12	12	-	8
Тактическая подготовка	<b>25</b>	2,5	2,5	1,5	2	2	2,5	2	2	2	2	-	4
Теоретическая подготовка	<b>16</b>	1,5	1,5	1,5	2	2	1,5	2	2	2	-	-	-
Психологическая подготовка	<b>9</b>	-	1	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	<b>6</b>	-	-	1	-	1	-	1	2	1	-	-	-
Судейская практика	<b>8</b>	1	-	1	2	1	2	1	-	-	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>4</b>	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>4</b>	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	<b>6</b>	-	3	-				-		3	-	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>728</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>57</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>62</b>	<b>62</b>

**Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 5-го года обучения**

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	<b>266</b>	21	22	20	20	23	22	20	21	20	24	28	25
Специальная физическая подготовка	<b>249</b>	19	20	19	18	21	20	18	18	18	22	30	26
Участие в спортивных соревнованиях	<b>83</b>	6	9	9	12	3	5	12	12	9	3	-	3
Техническая подготовка	<b>150</b>	13	12	13	12	14	13	13	13	11	16	10	10
Тактическая подготовка	<b>24</b>	1,5	1,5	2,5	2	2	1,5	1	1	2	3	2	4
Теоретическая подготовка	<b>16</b>	1,5	1,5	1,5	2	2	1,5	2	2	2	-	-	-
Психологическая подготовка	<b>10</b>	-	1	2	2	2	2	-	-	-	1	-	-
Инструкторская и судейская практика	<b>5</b>	-	-	1	-	1	-	1	2	-	-	-	--
Судейская практика	<b>12</b>	1	-	1	2	1	2	1	-	2	1	-	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>6</b>	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>5</b>	3	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	<b>6</b>	-	3	-				-		3	-	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>832</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>67</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>69</b>

**Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭССМ (весь период) обучения**

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	<b>187</b>	15	14	14	14	14	13	14	13	13	15	27	21
Специальная физическая подготовка	<b>416</b>	33	33	33	33	33	32	34	32	33	33	45	42
Участие в спортивных соревнованиях	<b>125</b>	12	12	12	12	12	9	12	16	16	8	-	4
Техническая подготовка	<b>187</b>	14	15	15	17	18	17	16	15	15	18	13	14
Тактическая подготовка	<b>28</b>	1	0,5	1,5	0,5	2,5	1	3	2,5	1,5	7	3	4
Теоретическая подготовка	<b>20</b>	3	3,5	3,5	3,5	3,5	1	1	0,5	0,5	-	-	-
Психологическая подготовка	<b>15</b>	1	2	2	2	2	2	2	-	-	1	-	1
Инструкторская и судейская практика	<b>6</b>	1	-	1	1	1	-	1	-	-	-	-	1
Судейская практика	<b>15</b>	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	-	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>9</b>	3	-	-	-	-	3	-	-	3	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>9</b>	3	-		3	-	-	3				-	-
Восстановительные мероприятия	<b>23</b>	-	6	4	1		1	1	4	5	1	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>1040</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>80</b>	<b>88</b>	<b>84</b>	<b>88</b>	<b>84</b>	<b>88</b>	<b>88</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Реализация воспитательных задач осуществляется несколькими путями:

- в процессе учебно-тренировочных занятий;
- в процессе спортивных соревнований и мероприятий, общественной деятельности
  - дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием обучающихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни;

- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия);

- проведение тематических праздников;
- проведение тематических бесед;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий плаванием.

В Таблице №8 приведен примерный план воспитательной работы.

**Таблица №8. Календарный план воспитательной работы**

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

		жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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)	- тематические беседы, диспуты на военно-патриотические темы; - мероприятия и встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися; - уроки мужества; - рассказы о своих родственниках, воевавших на войне	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - 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; - тематические плакаты, рисунки, видеоролики	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b>	В течение года



	достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов</li> </ul>	
5.	<b>Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся</b>		
5.1.	Теоретическая подготовка (разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов;</li> <li>- проведение бесед о здоровом образе жизни и вреде приема психоактивных веществ;</li> <li>- проведение тематических бесед о последствиях правонарушений</li> <li>- оформление стенда в учебно-тренировочных группах;</li> <li>- конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков»</li> </ul>	В течение года
5.2.	Практическая подготовка (физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков»;</li> <li>- проведение Декады спорта и здоровья</li> <li>- тематические плакаты, рисунки</li> </ul>	В течение года

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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

Антидопинговая работа в МБУДО «Спортивная школа №1» проводится согласно плана антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков

соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся.

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

#### *Теоретическая часть*

Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

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

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом

любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

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

*Антидопинговая организация* - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В

частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

*ВАДА* - Всемирное антидопинговое агентство.

*Внесоревновательный период* – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

*Запрещенный метод* - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

*РУСАДА* – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

*Спортсмен* - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация

может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

#### *План антидопинговых мероприятий*

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в Таблице №9. План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия.

**Таблица №9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственный за проведение	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p><b>1. Веселые старты:</b> - «Честная игра».</p> <p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры</li> <li>- формирование «нулевой терпимости к допингу»</li> </ul> <p>(содержания представлено в приложении №1)</p>	1-2 раза в год	Тренер	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	<p><b>2. Теоретическое занятие.</b></p> <p>В ходе беседы и дальнейшего обсуждения обучающиеся получают следующие знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Ценности спорта. Честная игра»</li> <li>- «Что такое допинг и допинг - контроль?»</li> <li>- «Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)»</li> <li>- «Последствия допинга для здоровья»</li> <li>- «Допинг и зависимое поведение»</li> <li>- «Профилактика допинга»</li> <li>- «Как повысить результаты без допинга?»</li> <li>- «Причины борьбы с допингом»</li> </ul>	1 раз в год	Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	<p><b>3. Проверка лекарственных препаратов.</b></p> <p>Цель – ознакомить обучающихся с международным стандартом «Запрещенный список» и научить</p>	1 раз в месяц	Тренер Мед. работник	Проверка лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов осуществляется в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для

	юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов			самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	<b>4. Антидопинговая викторина «Играй честно».</b> Это интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил.	По назначению	Тренер	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	<b>5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</b>  Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	<b>6. Родительское собрание:</b> - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  Цель мероприятия – получение родителями базовых знаний антидопинговых правил. В результате данного мероприятия родители: - ознакомятся с базовыми антидопинговыми правилами - научатся пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	1-2 раза в год	Тренер	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. (приложение №2).  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательно предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>1. Веселые старты: - «Честная игра»</b> Цель: - ознакомление юных спортсменов с		Тренер	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия:

ценностями спорта и принципами честной игры - формирование «нулевой терпимости к допингу». (содержания представлено в приложении №1)	1-2 раза в год		сценарий/программа, фото/видео.
<b>2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</b>  Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
<b>3. Антидопинговая викторина «Играй честно»</b>  Это интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил.	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  Тренер	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
<b>4. Родительское собрание:</b> - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  Цель мероприятия – получение родителями базовых знаний антидопинговых правил. В результате данного мероприятия родители: - ознакомятся с базовыми антидопинговыми правилами - научатся пользоваться	1-2 раза в год	Тренер	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательно предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.



	сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>			
	<p><b>5. Теоретическое занятие.</b>  В ходе беседы и дальнейшего обсуждения обучающиеся получают следующие знания:  <u>Для УТЭ до 3-х лет обучения:</u>  - «Профилактика применения допинга среди спортсменов»  - «Основы управления работоспособностью спортсмена»  - «Мотивация нарушений антидопинговых правил»  - «Запрещенные субстанции и методы»  - «Допинг и спортивная медицина»  - «Психологические и имиджевые последствия допинга»  - «Процедура допинг – контроля»  - «Организация антидопинговой работы»  <u>Для УТЭ свыше 3-х лет обучения:</u>  - «Нормативно-правовая база антидопинговой работы»  - «Допинг как глобальная проблема современного спорта»  - «Характеристика допинговых средств и методов»  - «Наказания за нарушение антидопинговых правил»  - «Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности»  - «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов»  - «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»</p>	1 раз в год	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</p> <p>Тренер</p>	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>

<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p><b>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</b>  Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»</p>	<p>1 раз в год</p>	<p>Спортсмен</p>	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования</p>
	<p><b>2. Семинар:</b>  <b>Цель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбы с ним</li> <li>- повышение уровня антидопинговой грамотности обучающихся спортивной школы</li> <li>- формирование негативного отношения к допинговым средствам, воспитание ответственности за своё здоровье.</li> </ul> <p>Семинар проходит в виде беседы и презентации.  Семинар включает следующие темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Виды нарушений антидопинговых правил»</li> <li>- «Процедура допинг- контроля»</li> <li>- «Подача запроса наТИ»</li> <li>- «Система АДАМС</li> </ul>	<p>1 -2 раза в год</p>	<p>Тренер</p>	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Лица, проходящие инструкторскую и судейскую практику, могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах соревнований в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа спортивного совершенствования мастерства.

В процессе овладения способностями *инструктора* необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Освоение терминологии, принятой в плавании.
2. Построить группу и подать основные команды в движении.
3. Составить конспект и провести разминку в группе.
4. Составить конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.
5. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
6. Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств.
7. Подбирать упражнения для совершенствования технических приемов.
8. Правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.
9. Провести тренировочное занятие в группах на начальном этапе и учебно-тренировочном этапе под наблюдением тренера.
10. Формирование навыков наставничества.

Для получения звания *судьи по спорту* каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «плавание» и терминологии, принятой в спорте.
2. Составить положение о проведении первенства спортивной школы по плаванию.
3. Приобретение навыков судейства и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера.
4. Приобретение навыков судейства и проведение контрольных тренировок в качестве судьи (самостоятельно).
5. Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи.

6. Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника секретаря спортивных соревнований.

7. Знать правила и уметь заполнять протокол соревнований.

8. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

9. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

**Таблица №10. Объем занятий по инструкторской и судейской практике**

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		инструкторская практика	судейская практика
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2-х лет	7	3
	3-ий год	7	5
	4-ый год	6	8
	5-ый год	5	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	6	15

Учебно-тренировочный этап первого года обучения:

*Инструкторская практика:*

1. Освоение терминологии, принятой в плавании.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

*Судейская практика:*

1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «плавание» и терминологии, принятой в спорте.

Учебно-тренировочный этап второго года обучения:

*Инструкторская практика:*

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, имитационные упражнения.
3. Провести разминку в группах на этапе начальной подготовки под наблюдением тренера.

*Судейская практика:*

1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «плавание» и терминологии, принятой в спорте.
2. Освоение и приобретение навыков судейских обязанностей, обязанностей секретаря.

Учебно-тренировочный этап третьего года обучения:

*Инструкторская практика:*

1. Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера.
2. Грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися.
3. Вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Судейская практика:*

1. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
2. Судейство на контрольных тренировках.
3. Привлечение в качестве помощника судьи на внутришкольных соревнованиях в группах на этапах начальной подготовки.

Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения:

*Инструкторская практика*

1. Регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

3. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке под наблюдением тренера.

4. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.

5. Научиться вести дневник тренировок.

*Судейская практика:*

1. Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи (судья при участниках, судья хронометрист, судья-стартер, судья на поворотах) на внутришкольных соревнованиях.

2. Выполнение обязанностей секретаря.

3. Судейство контрольных соревнований.

Учебно-тренировочный этап пятого года обучения:

*Инструкторская практика:*

1. Составить конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике плавания (подготовительные упражнения по освоению с водой).

3. Проведение занятий по обучению упражнений для изучения техники спортивных способов плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин, баттерфляй).

4. Правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

5. Формирование навыков наставничества.

*Судейская практика:*

1. Выполнение обязанности судьи на внутришкольных и городских соревнованиях.

2. Выполнение обязанности секретаря на внутришкольных и городских соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

*Инструкторская практика:*

1. Выполнение учебно-тренировочного занятия в группах на этапах начальной подготовки и тренировочного этапа.

2. Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств.
3. Подбирать упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания.
4. Вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

*Судейская практика:*

1. Умение составить положение соревнований, оформление заявок на участие в соревнованиях.
2. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата на соревнованиях.
3. Выполнение требований для присвоения судейской категории по плаванию.

**Таблица 11. План инструкторской и судейской практики**

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
1.	Участие в судейских семинарах	в течение года	Федерация плавания ЛО
2.	Участие в судействе соревнований различного уровня	в течение года	тренер-преподаватель
3.	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	в течение года	тренер-преподаватель

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

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп начальной подготовки);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для учебно-тренировочных групп, 2 раза в год для групп совершенствования спортивного мастерства);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

#### *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.*

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

*Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:*



- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий; - эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания.

Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность.

Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов.

В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует

включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овоци, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками. В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

*К психологическим средствам* восстановления относятся:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно- психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок.

Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха;

постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня,

сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

**Таблица №12. Восстановительные мероприятия и средства.**

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<i>Этап начальной подготовки</i>			
Развитие физических качеств с учетом специфики баскетбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
<i>Учебно-тренировочный этап, Этап совершенствования спортивного мастерства</i>			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСПП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц.  Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с	В процессе тренировки.  3-8 мин

		классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин само-и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8 – 10 ми
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесс	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин  5 мин  Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм.  После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительная тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

**Таблица №13. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
1.	Прохождение УМО в ОВФД	2 раза в год (согласно графику)	тренер-преподаватель
2.	Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в спортивных соревнованиях	в течение года	тренер-преподаватель
3.	Прохождение восстановительных мероприятий в массажном кабинете	в течение года (по необходимости)	Массажист в ОВФД

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Система контроля включает в себя:

- предварительный контроль;
- оперативный контроль;
- текущий контроль;
- промежуточная аттестация.

*Предварительный контроль* проводится в начале учебного года и предназначен для изучения состава занимающихся и определения готовности к предстоящим занятиям и выполнению нормативных требований. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

*Оперативный контроль* используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций организма на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и

соревнований. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

*Текущий контроль успеваемости* - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Основными задачами проведения текущего контроля успеваемости обучающихся являются определение уровня общей физической подготовленности обучающихся, уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся, показателей тренировочной и соревновательной деятельности, эффективности методов подготовки обучающихся. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта и проводится в виде тестирования по видам спортивной подготовки, оценки в микроциклах подготовки результатов спортивных соревнований.

*Промежуточная аттестация* – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по итогам периода обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также выполнению требований к уровню спортивной квалификации (разрядные требования) на основании норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной квалификации. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении создается аттестационная комиссия.

### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы.**

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.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

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

Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится один раз в год согласно утвержденного графика.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Теоретический раздел сдается по завершению обучения на этапе начальной подготовке и учебно-тренировочном этапе. Экзамен по теоретической подготовке представлен в виде теоретического тестирования.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки включают в себя:

- нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание» (Таблица №14);
- вопросы теоретического тестирования по окончанию этапа начальной подготовки;
- нормативы общей 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» (Таблица №15);

- вопросы теоретического тестирования по окончании учебно-тренировочного этапа;

- нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание» (Таблица №16);

- контрольно-переводные нормативы по каждому этапу и периоду спортивной подготовки (Приложение 3).

**Таблица №14. 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
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег 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
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение - стоя	м	не менее		не менее	

	держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед		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		

**Вопросы теоретического тестирования  
по окончанию этапа начальной подготовки**

*1. Какой способ плавания не является спортивным?*

- А) плавание на боку
- Б) кроль на спине
- В) кроль на груди
- Г) брасс

*2. Какой способ плавания является самым быстрым?*

- А) вольный стиль
- Б) кроль на груди
- В) кроль на спине
- Г) баттерфляй

*3. Что такое спортивное плавание?*

- А) вид спорта
- Б) развлечение
- В) игра
- Г) соревнование

*4. Какой способ плавания является самым медленным?*

- А) кроль на спине
- Б) брасс
- В) баттерфляй
- Г) кроль на груди

*5. Какая дистанция является самой короткой в спортивном плавании?*

- А) 25м
- Б) 50м
- В) 20м
- Г) 100м

*6. Через какое время после приёма пищи можно заниматься плаванием?*

- А) сразу после приёма пищи
- Б) через 1,5 – 2 часа
- В) через 3 часа

Г) через 30 минут

7. С какого наиболее важного элемента начинается обучение плаванию?

А) с движений ногами

Б) с движений руками

В) с дыхания

Г) с движений ногами и руками

8. В каком году плавание было включено в программу Олимпийских игр?

А) 1996 г

Б) 1896 г

В) 1806 г

Г) 1906 г

9. Как переводится с латыни словосочетание «физическая культура»?

А) материя-возделывать

Б) природа-возделывать

В) природа-обрабатывать

10. Сколько основных форм имеет физическая культура?

А) 6

Б) 4

В) 5

11. Что не входит в понятие «спорт»?

А) соревновательная деятельность

Б) закаливание

В) развитие

Г) развлечение

12. Что не входит в понятие «личная гигиена»?

А) систематический уход за телом и полостью рта

Б) занятия спортом

В) правильный распорядок дня

Г) прогулки на свежем воздухе

Д) гигиена сна

13. Какой способ плавания является самым древним?

А) кроль

Б) брасс

В) дельфин

Г) баттерфляй

14. Что нельзя делать при выполнении упражнений потоком (друг за другом)?

А) увеличивать дистанцию

Б) передвигаться наперерез или навстречу

В) останавливаться по команде тренера

15. *Что понимается под закаливанием?*

- А) посещение бани, сауны
- Б) мероприятия, направленные на повышение сопротивляемости организма внешним неблагоприятным факторам окружающей среды
- В) длительное нахождение на холоде

16. *С чего начинают закаливание (из водных процедур)?*

- А) обливание
- Б) обтирание
- В) душ
- Г) прогулки возле водоема

17. *Как часто нужно вести дневник самоконтроля?*

- А) раз в неделю
- Б) ежедневно
- В) раз в месяц

18. *При какой температуре замерзает пресная вода?*

- А) при 0 градусах С
- Б) при -5 градусах С
- В) при -10 градусах С
- Г) при 4 градусах С

19. *При каком способе плавания старт выполняется из воды?*

- А) при кроле на груди
- Б) при кроле на спине
- В) при брассе
- Г) никак

20. *При каком способе плавания выполнение поворота обязательно одновременное касание двумя руками?*

- А) кроль на груди
- Б) кроль на спине
- В) баттерфляй
- Г) баттерфляй и брасс

21. *Укажите правильный порядок способов плавания в комплексном плавании.*

- А) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине
- Б) брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй
- В) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди

22. *Что такое рациональное питание?*

- А) питание с учетом потребностей организма
- Б) питание определенным набором продуктов
- В) питание, распределенное по времени приема пищи
- Г) питание с определенным соотношением питательных веществ

23. Что обеспечивает рациональное питание?

- А) правильный рост и формирование организма
- Б) сохранение здоровья
- В) высокую работоспособность
- Г) все вышеперечисленное.

**Ответы к вопросам**

№1 - А	№7 - В	№13 - Б	№19 - Б
№2 - Б	№8 - Б	№14 - Б	№20 - Г
№3 - А	№9 - Б	№15 - Б	№21 - В
№4 - Б	№10 - В	№16 - Б	№22 - А
№5 - Б	№11 - Б	№17 - Б	№23 - Г
№6 - Б	№12 - Г	№18 - А	

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5

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

### Вопросы теоретического тестирования по окончанию учебно-тренировочного этапа

1. Дайте определение физической культуре:

- А) средство удовлетворения биологических потребностей
- Б) средство отдыха
- В) специфический процесс возникший в результате человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности
- Г) средство физической подготовки

2. Где зародились Олимпийские игры?

- А) Рим
- Б) Греция
- В) Египет
- Г) Персия

3. Где прошли первые современные Олимпийские игры?

- А) Берлин
- Б) Мадрид
- В) Афины
- Г) Лондон

4. *Каким целям не служит Олимпийская Хартия?*

- А) фиксирует показатели необходимой общей и специальной физической подготовки для участников ОИ
- Б) формирует основополагающие принципы и главные ценности олимпизма
- В) служит в качестве Устава МОК
- Г) определяет основные права и взаимные обязательства 3-х главных составляющих Олимпийского движения, а также организационных комитетов ОИ

5. *МОК- когда и кем был создан?*

- А) 1894 в Париже
- Б) 1896 в Афинах
- В) 1948 в Лондоне

6. *Какой витамин образуется в организме при воздействии солнечного света?*

- А) С
- Б) D
- В) E
- Г) A

7. *Что является наиболее распространённым пассивным видом отдыха, повышающим эффективность восстановительных процессов?*

- А) питание
- Б) пассивный отдых
- В) общение
- Г) сон

8. *Важным компонентом сбалансированного питания является:*

- А) витамины
- Б) сладости из глюкозы
- В) мучное
- Г) газированные сладкие напитки

9. *Чем характеризуется утомление?*

- А) отказом от работы
- Б) повышением ЧСС, временным снижением работоспособности
- В) появлением одышки

10. *Чем определяется суточная динамика работоспособности?*

- А) ничем
- Б) периодикой физиологических процессов
- В) периодикой умственных процессов
- Г) потреблением пищи



*11. Физические упражнения в зависимости от объема активной массы мышц классифицируются:*

- А) динамические и статические
- Б) анаэробные и аэробные
- В) циклические и ациклические
- Г) локальные, региональные, глобальные

*12. Предстартовыми реакциям, обуславливающими победу, являются:*

- А) предстартовая лихорадка
- Б) боевая готовность
- В) сонливость
- Г) апатия

*13. Причиной утомления при работе максимальной мощности являются:*

- А) уменьшение запаса креатинфосфата и АТФ
- Б) нарушение работы желез внутренней секреции
- В) накопление продуктов распада АТФ
- Г) недостаточная снабженность мышц кислородом

*14. Перетренированность выражается:*

- А) в повышении функциональных систем и эффективности их работы
- Б) в образовании кислородного долга и снижении буферной емкости
- В) в изнашивании функциональной системы, понижением иммунитета, снижении резистентности
- Г) в образовании двигательного навыка и развитии физических качеств

*15. Средняя длительность периода восстановления после работы максимальной мощности составляет:*

- А) 2-5 минут
- Б) 30-40 минут
- В) 48 часов
- Г) 24 часа

*16. Чем отличается техника плавания способом брасс от остальных способов?(выбрать несколько)*

- А) движения рук и ног выполняются без выноса из воды
- Б) голова не опускается в воду
- В) основной движущей силой являются ноги
- Г) одновременные и симметричные движения рук и ног

*17. Вработывание- это*

- А) комплекс упражнений, подготавливающий организм к нагрузке
- Б) утомление организма
- В) постепенное повышение работоспособности
- Г) устойчивое состояние

18. Как называется процесс, в ходе которого предшествующий двигательный акт, запускает следующий:

- А) экстраполяция
- Б) двигательный динамический стереотип
- В) двигательный навык

19. Выбор используемого метода в процессе обучения (целостного или расчлененного упражнения) зависит от:

- А) возможности расчленения двигательного действия
- Б) сложности основы техники
- В) количества элементов в двигательном действии
- Г) выбора тренера

20. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе соревнований или напряженной тренировки - это одна из задач:

- А) тактической подготовки
- Б) технической подготовки
- В) психологической подготовки

21. Дайте определение понятию «самоконтроль»:

- А) дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма
- Б) краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного осмотра
- В) метод самонаблюдения за состоянием здоровья своего организма в процессе занятий ФКиС
- Г) комплекс морфологических и функциональных данных, характеризующих особенности физического развития

22. Что относят к объективным критериям самоконтроля:

- А) антропометрия, ЧСС, ЖЕЛ
- Б) болевые ощущения, аппетит
- В) самочувствие, нарушение распорядка дня
- Г) работоспособность

23. Сколько движений ногами должен сделать пловец под водой при выполнении старта способом баттерфляй?

- А) 5 ударов до отметки 15м
- Б) 6 ударов ногами до отметки 15м
- В) любое количество ударов ногами до отметки 15м
- Г) 3 удара ногами до отметки 15м

24. Будет ли дисквалифицирован спортсмен, если он делает несимметричные(одновременные)движения при плавании способом брасс?

- А) нет

Б) да

25. Какой этап в комбинированной(комплексной) эстафете проплывается способом баттерфляй?

А) первый

Б) второй

В) третий

Г) четвёртый

26. Если пловец стартовал не на той дорожке, какая указана в стартовом протоколе, будет ли он дисквалифицирован?

А)нет

Б)да

27. Есть ли момент в кроле на спине, когда пловец может повернуться на грудь?

А) во время старта

Б) во время поворота

В) во время движения на дистанции

28. За какое нарушение правил будет дисквалифицирован пловец?

А) сделает старт раньше сигнала судьи-стартёра

Б) нарушит правила техники поворота

В) не коснётся на финише бортика(стенки)бассейна

Г) все вышеперечисленное

29. Что является главной движущей силой в способе плавания баттерфляем?

А) гребок руками

Б) гребок ногами

В) движения туловищем

Г) всё вышеперечисленное

30. Что означает понятие «длинная вода»?

А) чаша бассейна для прыжков в воду

В) чаша бассейна 50м

Б) узкая река

### **Ответы к вопросам**

№1-В	№7-Г	№13-А	№19-А	№25-В
№2-Б	№8-А	№14-В	№20-В	№26-Б
№3-В	№9-Б	№15-Б	№21-В	№27-Б
№4-А	№10-Б	№16-А,Г	№22-А	№28-Г
№5-А	№11-Г	№17-В	№23-В	№29-А
№6-Б	№12-Б	№18-Б	№24-Б	№30-В

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 3 x 10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0

<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>	
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ» СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ПЛАВАНИЕ»**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

Рабочая программа разработана для организации работы тренера-преподавателя и направлена на достижение планируемых результатов освоения обучаемыми дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» по каждому этапу спортивной подготовки.

##### **4.1.1. Этап начальной подготовки**

##### **Общая физическая подготовка**

##### Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
- Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
- Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и

плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Общеразвивающие упражнения выполняют на суше, во вводной части урока плавания. Их основное назначение - подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части урока, содействие общему физическому развитию детей, формирование правильной осанки, развитие преимущественно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании.

*Ходьба и бег:* ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

*Упражнения для рук плечевого пояса:* из различных и. п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

*Упражнения для туловища и шеи:* наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т. п.

*Упражнения на растягивание и подвижность в суставах:* маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

*Имитационные упражнения:* движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и. п. «старт пловца»; на гимнастическом мате

группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

*Упражнения с отягощениями* (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т. п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

*Прыжки*: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

*Акробатические упражнения* (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

*Подвижные и спортивные игры*: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

Все эти упражнения выполняются в виде комплексов, которые включаются в каждое занятие. Каждый такой комплекс обычно состоит из 8 - 10 упражнений, половина из которых специальные. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучается.

#### Комплекс №1:

- 1) передвижение шагом и бегом в колонне, по одному;
- 2) бег приставными шагами левым и правым боком, взявшись за руки («хоровод»);
- 3) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук (руки вытянуты вверх; одна вытянута вверх, другая у бедра; обе прижаты к туловищу);
- 4) выпрыгивание вверх из полуприседа и приседа по сигналу (хлопку в ладоши) со взмахом руками снизу-вверх и с руками, вытянутыми вверх и зафиксированными в этом положении.

#### Комплекс №2:

- 1) стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз, в ладонях зажато по хоккейной шайбе, вращение рук вперед, постепенно повышая темп движений; то же, но назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется 12-15 раз);
- 2) и. п. то же, что и в предыдущем упражнении, рывки назад до отказа со сменой и. п. рук;
- 3) лежа на груди (на коврик) руки вытянуты вперед, прогнуться и выполнять попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кролем;
- 4) лежа в упоре сзади, пружинящие движения животом и тазом вверх до отказа;

5) выпрыгивание вверх из приседа или полуприседа, руки вытянуты вверх, голова между руками;

6) сидя на пятках (на коврик) покачивания вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола;

7) имитация гребков руками, как при плавании кролем на груди, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор (сделать 3-4 повторения данного упражнения по 15 гребков в каждом).

#### Комплекс №3:

1) вращение рук вперед (в ладонях зажато по хоккейной шайбе) с одновременными прыжками на двух ногах; то же, но вращение рук назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется не менее 15 раз);

2) стоя выкрут прямых рук назад и вперед (руки захватывают концы натянутого шнура или полотенца - чем уже хват, тем эффективнее упражнение);

3) лежа на груди на коврик, руки вытянуты вперед, прогнуться, отрывая руки и ноги от пола, выполнять непрерывные рывки вверх до отказа левой рукой и правой ногой одновременно, затем правой рукой и левой ногой одновременно и т. д.;

4) сидя на пятках (на коврик) покачивания вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола;

5) стоя ноги на ширине плеч, носки стоп развернуты до отказа в стороны, приседания на всей ступне, держась рукой за стенку (спинку стула).

### **Специальная физическая подготовка**

К числу специальных упражнений относят также имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца.

#### *Имитационные упражнения:*

1) ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой» (ладонь повернута назад), как при выполнении гребковых движений в воде; выполнение имитационных движений, нажимая ладонью плоской кисти на плечи партнера; имитация попеременных гребковых движений, как при передвижении по дну бассейна («идем вперед - отталкиваем воду назад», «идем назад - отталкиваем воду ладонями вперед»);

2) стоя выполнить сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами (подобно тому, как сдувается с ладони легкий предмет), затем в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 3-4 с, вновь сделать выдох-вдох и т. д.;

3) повторить предыдущее дыхательное упражнение, сочетая его с приседаниями (в и. п. выполняется выдох-вдох, во время приседания дыхание задержано, как при погружении под воду).



4) имитация гребков руками, как при плавании кролем на груди, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор (сделать 3-4 повторения данного упражнения по 15 гребков в каждом).

5) Стоя одна рука вытянута вверх, другая у бедра, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на спине с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля.

6) Имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз. То же, но лежа на спине, на гимнастической скамейке.

7) Имитация движений ногами, как при плавании брассом: 1) стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола; 2) частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе («пингвины»); 3) выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и. п. ног, что и в предыдущем упражнении; 4) сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом; 5) лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами, как при плавании брассом.

8) Имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине (см. приложение 3, рис. 6): подход к «поворотной стенке», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние 3 элемента имитируются в положении стоя на одной ноге).

9) имитация стартового прыжка с тумбочки (выпрыгивание вверх);

10) имитация гребков руками, как при плавании брассом, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор.

11) имитация у стены открытого плоского поворота при плавании кролем на груди

Для разучивания техники выполнения старта пловца применяются следующие упражнения:

*На суше:*

1) стоя руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнить полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться;

2) принять и. п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться;

3) то же, что предыдущее упражнение, но под команду свистком.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения.

Тактическая ориентация упражнений задаётся методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач.

Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведения междуразминкой и стартом, методов саморегуляции состояния).

На этапе начальной подготовки тактическая подготовка включает в себя:

- овладение общими теоретическими основами спортивной тактики по плаванию;
- изучение условий предстоящих соревнований. Занимающиеся знакомятся с вариантами тактики в соревнованиях;
- равномерное преодоление дистанций с относительно равномерной, максимально возможной скоростью и с хорошим финишем. Поэтому на тренировках пловцов особое внимание следует уделять равномерному распределению усилий на всем пути от старта до финиша.

## **Техническая подготовка**

### **Этап начальной подготовки первого года обучения**

#### **1. Вхождение в воду:**

1. По трапу бассейна.
2. Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.
3. Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

#### **2. Подготовительные упражнения по освоению с водой:**

##### *Передвижение по дну бассейна*

- 1) Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.).
- 2) Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).
- 3) Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.
- 4) Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.
- 5) Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.
- 6) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.

Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

### *Погружения под воду*

- 1) Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.
- 2) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.
- 3) Ныряние за предметами.
- 4) «Пройти в приседе» под водой
- 5) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.
- 6) Сидя на бортике, прыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата», «Водолазы», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки».

### *Выдохи в воду*

- 1) Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).
- 2) Подуть на воду, как на горячий чай.
- 3) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).
- 4) Присесть под воду и сделать долгий выдох.

Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».

### *Всплывание и лежание*

Лежание на груди и спине с различными положениями рук:

- 1) Лежание на груди, держась руками за бортик.
- 2) То же, но с отталкиванием от бортика.
- 3) «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке».
- 4) «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.
- 5) «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.
- 6) В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.
- 7) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.

Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком»

### *Скольжение*

- 1) Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.
- 2) Скольжение с вращением.
- 3) Скольжение на боку.
- 5) Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.
- 6) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины»

3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

**Кроль на груди:**

*Движения ногами*

1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.  
2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.  
3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).

4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.

5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем – с выдохами в воду.

*Движение рук и дыхание*

1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду  
2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.

3) То же, но в передвижении по дну бассейна.

4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.

5) Скольжение с движением руками кролем.

6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.

7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.

8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.

9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

*Согласование движений*

1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.

2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.

3) Плавание кролем с полной координацией движений.

*Старты и повороты*

Старт осуществляется в кроле на груди с переднего края тумбочки: толчком обеих ног и взмахом рук быстро уйти со старта прыжком головой вниз и проскользив, начать совершать рабочие движения.

Повороты в кроле на груди выполняются как обычные «маятником», так и скоростные – без касания рукой стенки.

### ***Кроль на спине:***

#### *Движения ногами*

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.
- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).
- 4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.
- 5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

#### *Движения руками*

1) Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.

2) Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.

#### *Согласование движений*

- 1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе.
- 2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.
- 3) Плавание кролем на спине с полной координацией.

#### *Старты и повороты*

Старт при плавании на спине выполняется из воды: пловец захватывает сверху поручни стартовой тумбочки прямыми руками на ширине плеч, сгибая ноги, упирается передней частью стопы о бортик бассейна ниже уровня воды. По сигналу пловец подтягивается к поручням, сгибая руки в локтях, занимает неподвижное положение. По команде «марш», совершает взмах руками и толчок двумя ногами от бортика, и после скольжения под водой, начать выполнять движения кролем на спине.

*Игры с мячом и развлечения на воде:* «Мяч по кругу», «Салки с мячом», «Кто перетянет», «Весы», «Карусели», «Слушай сигнал».

### ***Брасс:***

#### *Движения ногами*

- 1) Удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное.
- 2) Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
- 3) Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.
- 4) Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).
- 5) Удерживаясь руками за опору, согласование движений ног с дыханием.

### *Движения рук*

- 1) Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное.
- 2) То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
- 3) Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
- 4) Те же движения рук в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

### *Согласование движений*

- 1) Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания.
- 2) То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
- 3) То же в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.
- 4) В безопорном положении согласование движений рук и ног, лицо опущено в воду, дыхание задержано.
- 5) Согласование одновременных движений рук с дыханием и работой ног брассом (см. приложение 3, рис.5).

### *Старты и повороты*

Старты в плавании брассом выполняются несколько с более глубоким погружением тела в воду (для совершения полного цикла движений).

Повороты выполняются «маятником» с добавлением касания двух рук и постановкой кистей параллельно линии плеч.

### ***Баттерфляй:***

Движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

### *4. Учебные прыжки*

- 1) Соскок в воду с низкого бортика.
- 2) Спад в воду из положения приседа или седа на бортике.
- 3) Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

## **Этап начальной подготовки свыше года обучения**

### *1. Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:*

#### ***Кроль на груди:***

1. плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками;
2. плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания;
3. плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок;
4. плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем;

5. плавание кролем с задержкой дыхания и др.

***Кроль на спине:***

1. плавание с полной координацией движений;

2. плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки;

3. плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку;

4. плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

***Баттерфляй:***

1. плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем;

2. плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра;

3. плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук;

4. плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками;

5. плавание двух - и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами;

6. плавание со слитным согласованием движений рук и ног;

7. плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания;

8. дыханием через два – три цикла;

9. дыханием на каждый цикл движений руками.

***Брасс:***

1. плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками;

2. плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер);

3. плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием;

4. плавание с различным согласованием дыхания;

5. плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

***Повороты:***

1. поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди;

2. поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем;

3. открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине;

4. повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

#### ***Старты:***

1. варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук);
2. старт с захватом; старт «пружиной»;
3. старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

#### ***Игры и развлечения на воде, учебные прыжки:***

1. «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного пола;
2. элементы синхронного плавания; соскок вниз ногами с одно - и трехметрового трамплина;
3. спада из передней стойки с метрового трамплина и др.

#### **2. Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов:**

1. проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом.
2. проплывание способом баттерфляй 100 м.;
3. проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.);
4. плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м;
5. проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 x 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м;
6. проплывание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 со старта различными способами, 4-6x50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50м каждым способом и др.;
6. эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

### **4.1.2. Учебно-тренировочный этап**

#### **Общая физическая подготовка**

##### **Для тренировочного этапа 1-2-го года обучения:**

1. Строевые упражнения и гимнастические перестроения (построение в одну и две шеренги; выполнение команд: «Становись», «Равнясь», «Смирно»,



«Вольно», «Разойдись»; повороты на месте направо, налево, кругом.; движение шагом, шаг на месте, остановка; размыкание и смыкание прыжками, приставными шагами на вытянутые руки на месте и в движении; изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «Полный шаг!»; перестроение из одной шеренги в две; повороты в движении направо, налево);

2. Ходьба и бег (ходьба широкими или короткими шагами в различном темпе, ходьба с высоким подниманием бедра; изучение основных элементов техники спортивной ходьбы; Бег мелкими шагами («семенящий» бег); бег в среднем темпе с преодолением отдельных небольших препятствий; бег в чередовании с ходьбой.; бег в среднем темпе продолжительностью до 3—4 мин);

3. Общеразвивающие упражнения:

Из различных исходных положений поднимание рук в различных направлениях, маховые, круговые движения руками в боковой, лицевой плоскости — одновременно, поочередно;

То же исходное положение, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук с напряжением мышц и последующим их расслаблением;

В упоре лежа, опираясь руками о гимнастическую скамейку, сгибание и разгибание рук, поочередное сгибание ног в коленях, поочередное поднимание ног назад – вверх;

Из различных исходных положений наклоны, повороты, круговые движения туловищем, головой. Повороты туловища в соединении с наклонами;

Исходное положение — лежа на спине, сидя на полу, в висе на гимнастической стенке, поднимание прямых и согнутых ног, выполнение ими различных движений;

Сидя на полу, наклон туловища вперед, в стороны, назад;

Лежа на спине, руки вдоль тела, поднимание туловища и переход в положение сидя;

Лежа на спине, руки вдоль тела, подтягивание согнутых в коленях ног к груди;

Полуприседания, приседания — на носках, на всей ступне;

Из основной стойки махи ногой вперед, в сторону, назад;

Из упора присев поочередное разгибание ног назад. Из основной стойки перейти в упор присев, в упор лежа, вернуться в исходное положение;

Стоя на коленях, руки назад — махом рук вверх встать в основную стойку.

Прыжки на месте (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), прыжки с поворотами на 90—180°, прыжки с полуприседанием;

4. Прыжки и метания

простые прыжки (способствуют развитию мышц ног и туловища, кроме того, укрепляют мышцы рук и плечевого пояса);

прыжки со скакалкой (усиливают деятельность органов дыхания и кровообращения), выполнение их в большом темпе способствует развитию быстроты, а длительное упражнение является хорошим средством развития выносливости);

прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;

прыжки с доставанием подвешенных предметов, метание теннисных мячей в цель, на дальность.

5. Акробатика (совершенствование изученных и освоение новых группировок, перекатов, кувырков, стоек, мостов и шпагатов).

6. Подвижные игры (на суше): «Ловцы», «Борьба за флажки», «Тяни в круг», «Борьба за мяч в кругах», «Перестрелка», «Борьба у черты», «Эстафета со скакалкой», «Чехарда», «Эстафета с мячами», «Эстафета встречная».

7. Игры и развлечения на воде: «Водолазы», «Охотники и утки», «Пятнашки с поплавком», «Стрела», «Кто дальше прыгнет?», «Салки с мячом», «Мяч в кругу», «Борьба за мяч», «Пятнашки с нырянием», «Чехарда», «Эстафета с мячом», «Эстафета с нырянием» и др.

### Для тренировочного этапа 3,4,5-го годов обучения:

#### Упражнения без предметов:

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

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

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

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

5. И.п. - лежа на спине, руки вверх. 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 и ногами в стороны.

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

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

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

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

18. И.п. - то же. Одновременное поднятие 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 на руках и ногах.

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

22. И.п. - то же. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.

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 возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.

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

#### Упражнения с партнером:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

14. «Тачка» в упоре сзади.

15. Стоя, прямые руки вытянуты в стороны: нажатие 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 на 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: 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 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 руках за спиной. Полуприсед, поднятие на носки с одновременным поднятием штанги вверх (локти выше головы).

12. Стоя в наклоне, штанга в опущенных 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. Поднятие 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'*, то же, 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 поднятие 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°.
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. Поднятие гантелей вверх.
14. Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднятие 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. Поднятие гантелей вперед, разгибая руки в локтях. *Варианты:* попеременное поднятие гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.

#### 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 над голенями). 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 в плечевых суставах.

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

18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает 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 нажимает на носки.

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 давит на руки вперед-вниз.

25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит 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-назад.

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.

### **Специальная физическая подготовка**

#### Упражнения без предметов

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

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

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

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

5. И.п. - лежа на спине, руки 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 и ногами в стороны.

11. И.п. - то же, но руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз. 12. И.п. - упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).

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

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

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

22. И.п. - то же. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.

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 возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.

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

#### Упражнения с партнёром:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

14. «Тачка» в упоре сзади.

15. Стоя, прямые руки вытянуты в стороны: нажатие партнером на кисти сверху

#### Упражнения с набивными мячами:

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

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

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

4. 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 - поднятие 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: 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 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', то же, 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°.

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 вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.

#### 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

. 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.

### **Тактическая подготовка**

**Тактическое мастерство пловца** представляет собой искусство достижения на соревнованиях отличных спортивных результатов.

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

Основой тактических действий на дистанции является техника спортсмена. Так, у соперника, имеющего отличную технику стартового прыжка, выиграть время при выполнении старта довольно трудно, даже если будут использованы особенности действий стартера и оказано определенное воздействие на соперника. Увеличение скорости на дистанции обычно начинается после достаточно эффективного выполнения поворота, что позволяет уйти от соперника вперед. Наблюдение за соперником не должно отражаться на качестве движений спортсмена, пловец должен владеть техникой дыхания как в правую, так и в левую сторону. Умение финишировать зависит от устойчивости техники спортсмена при утомлении. Преодоление разных по длине дистанций или изменение скорости проплывания зависит от умения спортсмена рационально изменять темп движений, использовать разные варианты техники плавания

(например, спринтерские и стайерские варианты техники кроля на груди). Качество тактических действий и вариантов проплывания дистанций зависит не только от уровня технической подготовленности спортсмена, но и от уровня его физической подготовленности.

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

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

Спортсмены в зависимости от обстановки используют три варианта взаимодействия.

Первый - занижение уровня своей подготовленности со ссылками на болезнь, травмы и завышение уровня подготовленности своих соперников, то есть уход от роли лидера. Такое взаимодействие обычно применяется при выборе варианта преодоления дистанции стерегущей тактикой.

Второй вариант - завышение уровня своей подготовленности с целью морального подавления соперников - характерно для преодоления дистанции лидированием.

Третий вариант - уход от психического взаимодействия с соперниками (уединение, чтение увлекательной литературы и т.п.) - обычно применяется пловцами, преодолевающими дистанцию вариантами без учета действий соперников. Использование того или иного варианта взаимодействия зависит также от особенностей морально-волевой подготовленности пловца и его основных соперников. Психические взаимодействия могут иметь непосредственный характер (личные контакты, совместная разминка) и опосредованный характер (контакты через тренеров и участников соревнований, на крупнейших соревнованиях - через средства массовой информации).

В процессе заплыва большое значение имеют такие черты характера спортсмена, как уверенность в себе (обеспечивающую высокую

помехоустойчивость при сбивающих факторах) и бойцовские качества (обеспечивающие большее использование резервных возможностей пловца, предельную мобилизацию усилий). Воспитание данных качеств ведется при предельных тренировочных нагрузках с использованием в них тактических действий и вариантов.

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

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

### **Для тренировочного этапа 1-2-го года обучения:**

Тактическая подготовка складывается из следующего:

1. Равномерному распределению усилий на всем пути от старта до финиша на дистанциях, 100, 200 м и более.

2. Применение рывков на дистанции - грозное оружие пловца для борьбы с любым противником. Но, прежде чем попытаться практически осуществить такую тактическую комбинацию, необходимо расширить функциональные возможности пловца применительно к требованиям предполагаемой тактики.

«Стерегающая тактика» — вариант, который применяется когда противники плохо знают друг друга и плывут большую часть дистанции рука в руку, затем на последних метрах разыгрывается острая борьба, в результате которой определяется сильнейший; либо когда спортсмен, обладающий способностью плыть финишный отрезок быстрее своего противника, «стережет»

его в течение всего заплыва и вступает в единоборство лишь на последнем отрезке дистанции.

### **Для тренировочного этапа 3,4, 5-го годов обучения:**

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

1. Показать оптимальный для себя результат. Целью может являться как наивысший результат, так и результат, обеспечивающий выход в полуфинал, финал, или выигрыш заплыва, что позволяет пловцу сохранить силы для дальнейшей борьбы.

2. Выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец (обычно ставится в финальных заплывах; при системе командного зачёта по уровню мест, занятых спортсменами).

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

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

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант относительно быстрого начала характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями, а вариант с относительно равномерным проплыванием и вариант с относительно медленным началом дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью.

Основными вариантами проплывания дистанций с учётом действий соперников являются лидирование и стерегущая тактика. Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не даёт соперникам возможности выйти вперёд на протяжении всего заплыва. Стерегущая спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать.

## **Техническая подготовка**

### **Для тренировочного этапа 1-2-го года обучения:**

#### **КРОЛЬ НА ГРУДИ**

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



2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентирование ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.
16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
17. То же, но с движениями ног дельфином.

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

### КРОЛЬ НА СПИНЕ

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

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

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

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

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

6. То же с лопаточками.

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

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

9. Плавание кролем на спине «смена рук» и «рука на руку» (аналогично упражнениям 14 и 15 для кроля на груди).

10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 12 и 13 для кроля на груди).

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

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

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

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

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

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

17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
18. Плавание кролем на спине с лопатками на руках.
19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами

### БРАСС

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без доски.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без полавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ДЕЛЬФИН

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

26. То же, но с касанием кистями бедер.

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

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

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

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

#### ПОВОРОТЫ:

1. Поворот Кувырком Вперед Без Касания Стенки Рукой При Плавании Кролем На Грудь;

2. Поворот «Маятником» С Проносом Одной Руки По Воздуху При Плавании Брассом И Баттерфляем;

3. Открытый И Закрытый Поворот С Проносом Ног По Воздуху При Плавании На Спине;

4. Повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

#### СТАРТЫ:

1. Варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук).

2. Старт с захватом; старт «пружиной».

3. Старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

#### ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ В ВОДЕ, УЧЕБНЫЕ ПРЫЖКИ:

1. «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного поло.

2. Элементы Синхронного Плавания.

3. Соскок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина.

#### 4. Спада из передней стойки с метрового трамплина и др.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ И ИСПРАВЛЕНИЯ ОШИБОК

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребков руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений. Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

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

#### *Для тренировочного этапа 3, 4, 5 -го года обучения:*

##### КРОЛЬ НА ГРУДИ

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

руки вперед.

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

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

5. То же, с акцентирование ускоренным проносом руки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



17. То же, но с движениями ног дельфином.
18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок
19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений: шести-, четырех- и двухударной.
25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

#### КРОЛЬ НА СПИНЕ.

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

8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой»
10. Плавание кролем на спине на «сцепление»
11. Плавание на спине с «обгоном»
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

#### БРАСС.

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

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

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

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

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

отдельных элементах техники движений.

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

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

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

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

#### ДЕЛЬФИН.

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком

между бедрами; дыхание через цикл.

10. То же, но без поплавок, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

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

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

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

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

15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с

небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

26. То же, но с касанием кистями бедер.

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

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

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

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

#### СТАРТ С ТУМБОЧКИ И ИЗ ВОДЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

дальность прыжка.

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

### ПОВОРОТЫ.

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

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

3. Выполнение поворота в обе стороны.

4. Два вращения с постановкой ног на стенку.

5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

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

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

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

### **4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### **Общая физическая подготовка**

##### Упражнения без предметов

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

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

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

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

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

16. И.п. - то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от

пола.

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

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

19. 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.

20. И.п. - то же, но руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

25. И.п. - то же, но руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

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

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

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

29. И.п. - то же. Сгибание и разгибание туловища.

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

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

32. И.п. - то же. Одновременное поднятие руки и разноименной ноги вверх.

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

34. И.п. - то же. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.

35. И.п. - то же. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.

36. И.п. - то же. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.

37. И.п. - упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку



или гимнастическую стенку.

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

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

30. И.п. - упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

31. И.п. - то же, но другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.

32. И.п. - о.с. Вращение прямых рук вперед к 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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

16. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу,

создавая упор для рук упражняющегося.

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

18. «Тачка» в упоре сзади.

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

#### Упражнения с набивными мячами

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

20. 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.

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

22. 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.

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

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

### Упражнения со штангой

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

8. То же, но сидя.

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

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

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

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

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

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

14. То же, но стоя в наклоне или сидя.

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

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

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

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

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

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

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

23. 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

15. Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.
16. Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперед-вверх, одновременно или попеременно. *Вариант:* в стороны-вверх.
17. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью).
18. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.
19. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).
20. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. *Вариант'*, то же, наклоняя туловище.
21. Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперед перед грудью.
22. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.
23. 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.
24. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.
25. Лежа, одновременный жим гантелей двумя руками. *Варианты:* попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45°.
26. Лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. *Варианты:* выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам.
27. Лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх.
28. Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх.
29. Лежа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. *Вариант:* попеременный «перенос» гантелей.
30. 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.

#### Упражнения для развития гибкости

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
11. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.

12. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
13. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
14. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
15. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
16. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
17. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голениями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
18. 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.
20. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
21. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
22. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
23. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
24. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
25. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
26. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
27. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
29. 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.

30. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.

31. 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.

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

33. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.

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

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

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

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

### **Специальная физическая подготовка**

Средства специальной физической подготовки:

На суше. В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджени»), пружинно-рычажные («Хюттель») и изокинетические («Мини-Джи» и «Биокинетик»), наклонные скамейки с тележками. Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным, и повторным методами. Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха.

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

В воде. Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, 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 (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием 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).

Использование инвентаря и оборудования:

- Лопатки.

В тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16x100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения 55 техники плавания.

- Гидротормозы.

В качестве относительно легкого отягощения используют 2-й купальник или футболку, для большего отягощения используют 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.

- Блочный тренажер.

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

### **Тактическая подготовка**

Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности пловцов и содержит разнообразные задания, как правило, плавания со сменой интенсивности по ходу

дистанции или ориентировке на соперников. Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидирование, особенно на длинных и сверхдлинных дистанциях. Существуют следующие основные тактические варианты проплыwania дистанции:

- относительно равномерное проплывание дистанции (наиболее энергетически экономный вариант);
- относительно быстрое начало дистанции с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидирование;
- относительно медленное начало дистанции с финишным ускорением;
- с ускорениями по ходу дистанции, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).

Тренировка с тактической направленностью предъявляет особые требования к специальной физической подготовке пловца, которая является совокупностью физической, технической и психологической сторон подготовки.

В тактике необходима тщательная теоретическая подготовка, основанная как на изучении опыта ведущих пловцов, так и на тесном взаимодействии тренера и спортсменов в процессе постановки задания и анализе проделанной работы.

В циклических видах спорта (например, плавании, спринтерские дистанции в беге, и др.). Сходные моменты в тактическом плане характеризуются тем, что взаимодействие между партнерами возможно только в эстафетных соревнованиях. Контакт между противниками исключен. Тактика сводится к проявлению поведения на старте, к распределению усилий в предварительных и финальных соревнованиях.

Основная задача тактического совершенствования пловцов — это разработка и реализация такого варианта распределения сил на дистанции, который приводил бы к наиболее полному использованию функционального и технического потенциала. В числе частных задач, которые нужно решать пловцу в процессе тактической подготовки:

- изучение сущности и основных особенностей соревнований в плавании, их программы, факторов, обуславливающих уровень спортивных результатов;
- усвоение общих положений спортивной тактики, а также основных вариантов тактики преодоления разных соревновательных дистанций;
- изучение тактики преодоления соревновательных дистанций сильнейшими пловцами мира;
- изучение основных соперников, их физических возможностей, тактической и психической подготовленности;
- изучение мест проведения предстоящих соревнований, их климатических особенностей, состояния и оборудования спортивных баз и др.;



- разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с ее спецификой, а также собственным уровнем физической, технической и психической подготовленности;
- практическое совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях.

### **Техническая подготовка**

*Основные задачи подготовки:*

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- освоение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

В группах спортивного совершенствования на практических занятиях используются упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

#### **КРОЛЬ НА ГРУДИ:**

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений одними руками;
- плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания;
- плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухстороннем дыхании, плавание на каждый третий и пятый гребок;
- плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

#### Упражнения:

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И. п. – стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

5. То же, с акцентировано ускоренным пронесом руки.

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

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

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

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

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

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

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

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

14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, 58 верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

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

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

17. То же, но с движениями ног дельфином.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### КРОЛЬ НА СПИНЕ:

-плавание с полной координацией движений;

- плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками;

- плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление»,

-плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку

#### Упражнения:

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

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

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

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

5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами. 6. То же с лопаточками.

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

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

9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

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

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

12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
19. Плавание кролем на спине, с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.
23. Плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

#### БРАСС:

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер);
- плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием;
- плавание с различным согласованием дыхания;
- плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами;
- плавание брассом с поздним вдохом и др.

#### Упражнения:

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений 60 ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
17. Плавание брассом, согласуя 2 гребка руками с 1 гребком ногами.
18. Плавание брассом, согласуя 2 гребка ногами с 1 гребком руками.
19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25 – 50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники 61 движениями ногами.
21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

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

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

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

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

#### БАТТЕРФЛЯЙ:

-плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем;

- плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра;

- плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук;

- плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами;

-плавание со слитным согласованием движений рук и ног;

-плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла;

-дыханием на каждый цикл движений руками.

#### Упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

8. И. п. — руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме

двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары – сохранять новое положение рук. Повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй – завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий – начать пронос левой руки вперед, на четвертый – завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и. п.

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

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

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

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

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

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

15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды. 16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

26. То же, но с касанием кистями бедер.

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

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

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

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

#### ПОВОРОТЫ:

-поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди;

-поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем;

- открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине;

-повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

#### СТАРТЫ:

-варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук);

-старт с захватом;

-старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине;

- старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

#### ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ В ВОДЕ, УЧЕБНЫЕ ПРЫЖКИ:

-«Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного поло; элементы синхронного плавания;

-соскок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина;

-спада из передней стойки с метрового трамплина и др.



*Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов:*

- проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом.

- проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.);

- плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м;

- проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа:

- 5-6 x 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м;

- проплывание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа:

-4-6x25 со старта различными способами, 4-6x50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания,

-4x50м каждым способом и др.,

-эстафетное плавание по 25 и 50 м всеми способами с полной координацией.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

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

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

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

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

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

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее соревнование.

Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

## 4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 17. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>240/360</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30/30	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30/30	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	15/30	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15/30	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Закаливание организма	30/30	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	30/30	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	15/60	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15/30	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30/60	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	30/30	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/90	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	60/90	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Олимпийская хартия.
	Режим дня и питание обучающихся	60/90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	90/120	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/120	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	60/90	февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/120	март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/120	апрель	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	90/120	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	180	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	210	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	210	ноябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	210	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	210	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	60/60	февраль/ март	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.
		30/30	апрель/май	Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на особенностях вида спорта «плавание».

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

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

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

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки если:

- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и на этапе совершенствования спортивного мастерства.

При объединении обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

МБУДО «СШ №1» обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-техническим и кадровым условиям, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

## **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

Учреждение осуществляет образовательную деятельность по виду спорта «плавание» на основании заключения договоров безвозмездного пользования недвижимым имуществом, находящимся в муниципальной собственности по следующему адресу осуществления образовательной деятельности:

- г. Елец, ул. Пожарная, д.1 (МАУ ФОК г.Ельца «Виктория»).
- г. Елец, ул. М. Горького, д.107 (МБУДО «СШ №1»).

По адресу (ул. Пожарная, д.1, МАУ ФОК г. Ельца «Виктория») имеются в наличии:

- наличие плавательного бассейна (25 м);
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями от 22.02.2022).

По адресу (г. Елец, ул. М. Горького, д.107 (МБУДО «СШ №1»)) имеются в наличии:

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



физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями от 22.02.2022).

Также выполняются следующие требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки согласно ФССП (Таблица №18);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №19);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- организация систематического медицинского контроля.

**Таблица №. 18 Обеспечение оборудованием и спортивный инвентарем, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, 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 четырехслойный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейки гимнастические	штук	6

Таблица №19. 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	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками, осуществляющие участие в реализации данной Программы, представлена в таблице № 20.

**Таблица №20. Кадровые условия реализации Программы**

№ п/п	Наименования показателя		Количество человек
1.	Укомплектованность кадрами:		8
	- руководящих работников:		4
	- директор		1
	- заместитель директора		2
- главный бухгалтер		1	
2.	Уровень квалификации тренеров-преподавателей:		3
	с высшим физкультурным образованием		0
	со средним физкультурным образованием		3
3.	Квалификационная категория		2
	высшая		0
	первая		1
	без категории		2

Тренеры-преподаватели Учреждения систематически проходят курсы повышения квалификации не реже одного раза в четыре года.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

**Список литературных источников:**

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. – М.: Академия, 2007. – 192с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 184с.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 311с.
4. Вайцеховский С.М. Быстрая вода. – М.: Академия, 2006. – 175с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта/Л.В. Волков. Киев: Олимпийская литература, 2002. – 296с.

6. Гончар И.Л. Плавание: методика преподавания: учебное пособие. – Минск.: Хата, 2007. – 336с.
7. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2000.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21с.
9. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 1995. – 39с.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
11. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 1994. – №4.
12. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006. – 96 с.: ил.
13. Плавание: Учебник/Под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
14. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996.
15. Твой олимпийский учебник: Учебн. пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
16. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104.

**Перечь ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет:**

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) - Министерство спорта Российской Федерации.
2. <https://www.worldaquatics.com/> - Официальный сайт Международной федерации плавания.

3. <http://russwimming.ru/> - Официальный сайт Российской федерации плавания.

4. <https://rssl.su/> - Официальный сайт общероссийской физкультурно-общественной организации « Студенческая лига плавания».

5. <https://sport48.ru/node/1172> -Федерация плавания Липецкой области

## Сценарий программы мероприятия «Веселые старты»

### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

### Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

### План реализации:

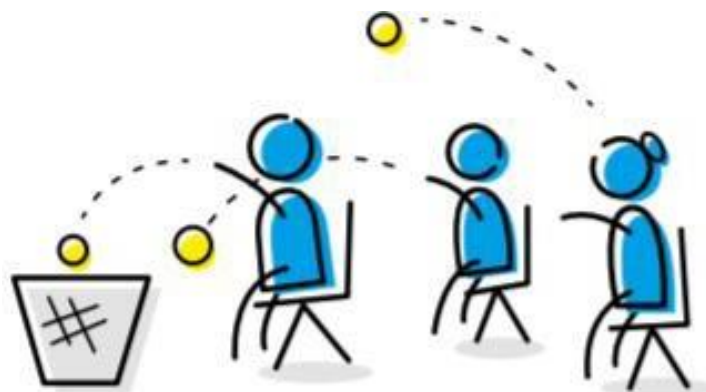
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

### 1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

#### 2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный

мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

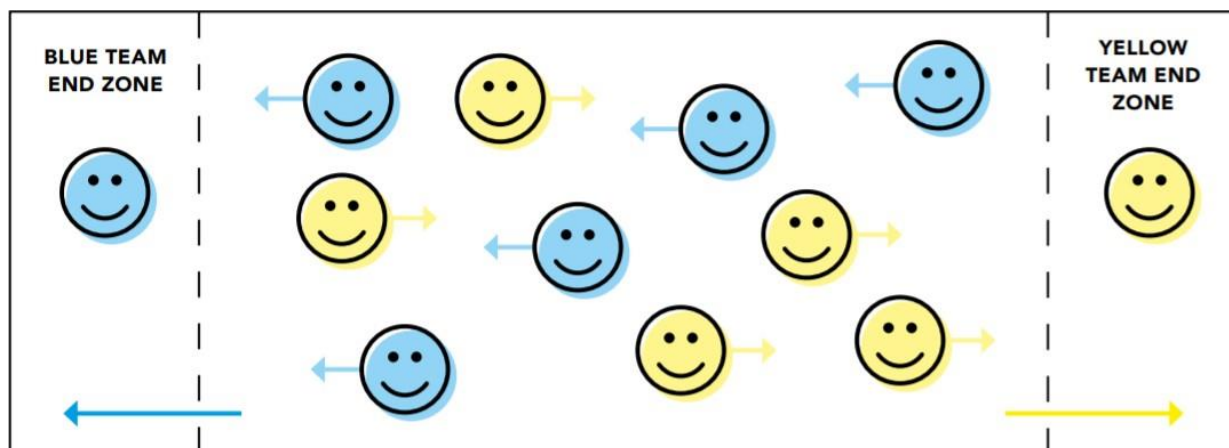
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

\* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

## 2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## 3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

*\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

#### **4) Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**” (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: “**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.



## Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

### Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

### Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

### Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
  - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещённый список
  - критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
    - отвечает любым двум из трех следующих критериев:  
наносит вред здоровью спортсмена;  
противоречит духу спорта;  
улучшает спортивные результаты.
  - маскирует использование других запрещённых субстанций.
  - Запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
  - Запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
  - list.rusada.ru
  - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов
  - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
  - менее строгие стандарты качества;
  - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
  - критерии получения разрешения на ТИ;
  - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
  - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
  - ретроактивное разрешение на ТИ.

### Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещённый список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

## Программа для родителей (1 уровень)

### Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва

### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

### Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021г.).

## Программа для родителей (2 уровень)

### Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План

### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

### Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовке для перевода (зачисления) в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «плавание»**

Группы		Контрольные нормативы (испытания)														
		Общая физическая подготовка								Специальная физическая подготовка						
		Бег на 30 м		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)		Прыжок в длину с места (см)		Плавание (вольный стиль) 50 м		Бег челночный 3x10 м		Бросок набивного мяча весом 1 кг (м)		Выкрут прямых рук вперед-назад Ширина хвата – 60 см (раз)
мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал. и дев.
ЭНП	1-й	6,9	7,1	7	4	+1	+3	110	105	+	+	10,1	10,6	3,5	3,0	1
	2-й	6,5	6,8	10	5	+4	+5	120	110	110 с	110 с	9,8	10,3	4,0	3,5	3

**на учебно-тренировочном этапе по виду спорта плавание**

Группы		Контрольные упражнения (тесты)															Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)
		Общая физическая подготовка								Специальная физическая подготовка							
		Бег на 1000 м		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)		Бег челночный 3x10 м		Прыжок в длину с места (см)		Бросок набивного мяча весом 1 кг (м)		Выкрут прямых рук вперед-назад Ширина хвата – 50 см (раз)		Длина скольжения в воде (м)	
мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
УТЭ	1-й	5.50	6.20	13	7	+4	+5	9,3	9,5	140	130	4,0	3,5	3	7	8	3-1 юн.р.
	2-й	5.30	6.10	14	8	+4	+5	9,1	9,4	150	140	4,2	3,6	3	7	8	3-1 юн.р.

	3-й	5.10	5.50	16	9	+4	+6	8,9	9,4	160	150	4,5	3,7	3	8	9	2-1 юн.р.
	4-й	4.50	5.30	18	10	+5	+7	8,7	9,3	170	155	4,6	3,8	4	8	9	III-II р.
	5-й	4.40	5.10	20	12	+5	+8	8,5	9,3	180	160	4,8	4,0	4	9	10	II-I р.

**на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта плавание**

Группы		Контрольные нормативы (испытания)																				Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)
		Общая физическая подготовка												Специальная физическая подготовка								
		Бег на 2000 м		Челночный бег 3x10 м		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Подтягивание из виса на выс. перекладине (раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастич. скамье (см)		Прыжок в длину с места (см)		Бросок набивного мяча весом 1 кг (м)		Выкрут прямых рук вперед-назад Шир. хвата – 50см (раз)		Длина скольжения в воде на дистанции 11 м (с)		Прыжок в высоту с места (см)		
мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	
ЭССМ	1-й	9.20	10.40	8,0	9,0	-	15	8	-	9	13	190	165	5,3	4,5	5	5	6,7	7,0	45	35	КМС
	Св. года	9.00	10.20	7,8	8,8	-	18	10	-	10	14	200	170	6,0	5,0	5	5	6,5	6,8	48	38	КМС-МС