

Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа № 18»  
городского округа город Уфа Республики Башкортостан  
(МБУ СШ № 18)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ СШ № 18

  
Р.Р. Изикаева  
Приказ от «31» декабря 2019г. № 00-51



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
по виду спорта «СПОРТ СРЕДИ ЛИН»  
(плавание)

Уфа - 2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по плаванию для СШ № 18 составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва под редакцией А.А. Кошкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова, допущенной Государственным комитетом по физической культуре и спорту (2004); методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации на основании письма Министерства образования и науки Российской Федерации №6-1479 от 29.09.06г, Устава СШ № 18.

Программа по плаванию базируется на нормативно-правовых документах, принятых в законодательном порядке соответствующими государственными органами, и конкретизирует возможности реализации личности при занятиях плаванием.

При разработке настоящей программы использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорттуризма России от 03.04.2009г. № 157 «Об утверждении этапов многолетней подготовки спортсменов»;
- Приказ Минспорта России от 27.01.2014г. № 33 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- Всероссийский реестр видов спорта;
- Программа развития спортивного плавания в Российской Федерации;
- Единая всероссийская спортивная классификация;
- Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с. (Допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту);
- СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;
- СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;
- СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), закона «О физической культуре и спорте в РФ», закона «Об образовании», закона «Об общественных организациях». Программа по плаванию представляет собой часть всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье», составляющих основу физического воспитания населения Российской Федерации в части занятий плаванием для детей в возрасте от 7 до 18 лет, и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

В летних Паралимпийских играх спортсмены состязаются в плавании в пяти группах: лица с ампутациями, прочими двигательными нарушениями (они относятся к Международной спортивной организации инвалидов - ISOD), с церебральным параличом (Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом - CP ISRA), с нарушением зрения (Международная спортивная ассоциация слепых - IBSA), спортсмены на колясках (Международная Сток-Мэндвильская спортивная федерация колясочников - ISMWSF) и с нарушением интеллекта (Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта - INAS-FID).

В каждой группе спортсмены распределялись по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Такая функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех способностях спортсмена, которые позволяют ему или ей соревноваться в определенной спортивной дисциплине, а потом уже на медицинских данных.

Это означает, что спортсмены, относящиеся к различным группам (например, спортсмен с церебральным параличом и спортсмен, имеющий спинномозговую травму), могут оказаться в одном функциональном классе в такой дисциплине, как плавание вольным стилем на 100 м, так как они имеют одинаковые функциональные возможности. Это делается с той целью, чтобы спортсмен мог соревноваться с другими спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности.

Для создания равных условий работы тренерам по адаптивной физической культуре, работающим с детьми, относящимися к различным нозологическим группам, а также стимулирования их к повышению качества и эффективности учебно-тренировочного процесса, необходимо учитывать трудности, с которыми тренеры сталкиваются при обучении детей с отклонениями в развитии. В связи с этим распределение занимающихся на группы или классы должно осуществляться по уровню ограничений или нарушений, которые мешают им овладеть необходимыми в плавании навыками и достигать мастерства.

Типовая программа предполагает, что наполняемость групп в учреждениях, осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, определяется по принципу: чем меньше функциональные возможности занимающихся, тем меньше занимающихся должно быть у тренера в группе. Кроме того, численный состав групп занимающихся зависит от индивидуальных (возрастных, половых и других) особенностей их уровня подготовки, вида спорта и ряда других факторов.

Учреждение организует работу со спортсменами с ограниченными возможностями здоровья в течение всего календарного года. В каникулярное время учреждения могут открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта отдельно.

Основными формами тренировочного процесса в учреждении, осуществляющем деятельность по АФКиС, являются:

- тестирование и медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика спортсменов.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха спортсменов, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

В группах адаптивной физической культуры и спорта не осуществляются функции лечебной физической культуры. Лица, прошедшие курс занятий лечебной физической культурой и получившие соответствующие рекомендации от лечащего врача, могут далее заниматься в группах адаптивной физической культуры и спорта.

Программа спортивной подготовки по плаванию составляет основу для тренировочной и методической работы в СШ № 18. Данная программа рассматривается как нормативная основа подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с Уставом СШ № 18.

В основу программы спортивной подготовки положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность СШ № 18 и основополагающие принципы спортивной подготовки юных пловцов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Современный этап модернизации общества ставит перед системой образования ряд задач, способствующих переходу России в гражданское, демократическое общество, гарантирующее реализацию прав, свобод и возможностей отдельной личности. Принципиально ставится вопрос о смещении общественных приоритетов в сторону развития человека, индивида, личности, расширения возможности его самостоятельности, его субъективной компетенции. В системе образования, которая готовит человека к жизни в гражданском обществе, ребенок должен рассматриваться не просто как субъект деятельности и объект многообразных общественных отношений, но, прежде всего как суверенная, самостоятельная, свободная, толерантная и

ответственная личность, осознающая индивидуальную, личностную ценность жизни и здоровья. Такое понимание целей образования требует переоценки всех компонентов педагогического процесса, обеспечивающего новое качественное образование.

В данной Программе представлена модель построения системы многолетней тренировки. К программе составлены: план спортивной подготовки отделения плавания, планы-графики процесса спортивной подготовки на каждый год, контрольно-переводные нормативы для каждого года подготовки, программный материал для практических занятий. В данных документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам СШ № 18 придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

**Стратегическая цель программы** - привлечение детей к систематическим регулярным занятиям физической культуры и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием, достижение спортивных результатов сообразно способностям.

#### **Тактические цели программы:**

*обучающий аспект* - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащихся. Слагаемые плавания являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания, умения и навыки в области плавания, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;

*воспитательный аспект* – главное в воспитании – приобретение спортсменами личного социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе; приобретение опыта коммуникативной, эмоциональной, физической, умственной и трудовой деятельности, опыта общественных и личностных отношений, позволяющих им с минимальными потерями адаптироваться, к изменяющимся условиям социальной жизни;

*развивающий аспект* – развитие потенциальных способностей подростка: укрепление здоровья и достижение физического уровня развития, необходимых для участия в соревнованиях городского и регионального уровня.

#### **Задачи, которые необходимо решить, чтобы достичь целей программы:**

*в обучении* – овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских, региональных и международных соревнованиях по плаванию в соответствующей возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков спортсмены должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке спортивных соревнований;

*в воспитании* - приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания;

*в развитии* – развитие познавательных, физических, нравственных способностей спортсменов путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, поэтому важно приучить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, так и во время соревнований. Это поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении.

#### **Сроки реализации программы (продолжительность процесса спортивной подготовки, этапы)**

Учреждение осуществляет процесс спортивной подготовки, соответствующий пяти ступеням:

I ступень – этап начальной подготовки (нормативный срок освоения 2-3 года, продолжительность этапа без ограничения)

- обеспечивает стабильность состава учащихся, посещаемость ими тренировочных занятий, положительную динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности, уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля, воспитание морально-этических и волевых качеств.

II ступень – тренировочный этап (нормативный срок освоения 4-5 лет, продолжительность этапа без ограничения)

- обеспечивает хорошее состояние здоровья и уровень физического развития учащихся, положительную динамику прироста общей и специально физической подготовленности, в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся, освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренными данной программой, освоение теоретического раздела программы, профилактику вредных привычек и правонарушений, динамику спортивно-технических показателей и результатов выступлений на городских и региональных соревнованиях, выполнение I спортивного и массовых разрядов по плаванию.

III ступень – этап спортивного совершенствования (нормативный срок обучения -3 года, продолжительность этапа без ограничения)

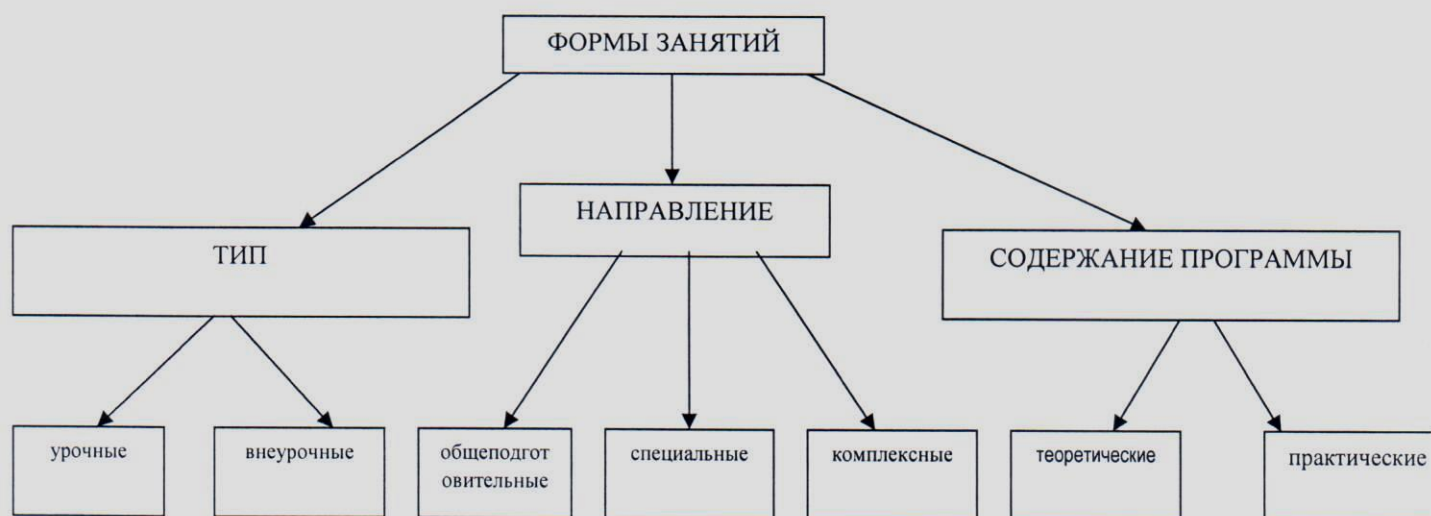
- обеспечивает дальнейшее повышение уровня физического развития и функционального состояния спортсменов, выполнение тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику спортивно-технических показателей и результатов выступлений на региональных и Всероссийских соревнованиях, выполнение норматива кандидата в мастера спорта по плаванию.

IV ступень – этап высшего спортивного мастерства.

- обеспечивает стабильность результатов выступления во Всероссийских и международных соревнованиях, подготовку спортсменов в составы сборных команд России, выполнение нормативов с присвоением звания Мастер спорта России.

**Формы занятий** по плаванию определяются в зависимости от контингента спортсменов, задач и условий. Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства);
- участие в соревнованиях, матчевых и товарищеских встречах,
- участие в тренировочных сборах;
- пребывание в спортивно-оздоровительном лагере;
- инструкторско-судейская практика;
- аттестация спортсменов;
- врачебно-медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия.



Группы начальной подготовки формируются в основном, из детей 7-8 лет.

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

*Базовыми результатами обучения и воспитания спортсменов будут:*

На I ступени: выступления на внутришкольных соревнованиях, соблюдение норм поведения страховки и самостраховки в бассейне, правила техники безопасности; норм поведения

в коллективе и в обществе; умение выполнять задания на занятиях; соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

На II ступени: успешные выступления на городских и региональных соревнованиях, выполнение I спортивного и массовых разрядов, самостоятельность в действиях во время занятий по выполнению общефизических упражнений и элементы взаимопомощи у спортсменов; осознание необходимости соблюдения принципа «не навреди» во взаимоотношениях с людьми; понимание необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности и достижения хороших спортивных результатов.

На III и IV ступени: успешные выступления на региональных, Всероссийских и международных соревнованиях, выполнение разряда кандидата в мастера спорта России, получение звания Мастер спорта России, ответственность за свои действия; самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном занятии; стремление разрешать конфликты на основе диалога; оптимальный уровень коммуникативности; стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенству и росту спортивного мастерства.

### **Формы подведения итогов реализации программы спортивной подготовки:**

- фестивали, конкурсы
- соревнования,
- открытые тренировочные занятия,
- показательные выступления,
- контрольно-переводные испытания,
- выполнение разрядов, получение спортивных званий.

Тренировочная работа в СШ № 18 строится на основании данной программы и проводится круглый год. В каникулярный период для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха спортсменов СШ № 18 организует в установленном порядке пришкольные лагеря с дневным пребыванием, загородный оздоровительный лагерь.

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны тренировочного процесса.

При составлении программы авторы руководствовались принципами комплексности, преемственности, вариативности.

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

**Принцип вариативности** предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующегося разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение конкретных задач подготовки.

## **I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортсмена и спортивного резерва.

На основании нормативной части программы в СШ № 18 разрабатываются планы спортивной подготовки групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий и имеющейся материальной базы. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором СШ № 18.

**Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке лиц с интеллектуальными нарушениями мужчины и женщины:**

Год обучения	Продолжительность этапов	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп	Максимальная наполняемость групп	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество занятий в неделю (в том числе и на суше)	Требования по физической, технической, спортивной подготовке
<b>Группы начальной подготовки</b>							
1-й		7	8	15	6	3-4	Выполнение нормативов ОФП
2-й		8	6	15	7	3-5	
<b>Тренировочные группы</b>							
1-й		9-11	5	14	8	7-8	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, спортивных результатов
2-й		с 10 лет	4	14	10	7-8	
3-й		с 11 лет	3	14	10	9-12	
4-й		с 12 лет	3	14	12	9-12	
5-й		с 13 лет	3	14	12	9-12	
<b>Группы спортивного совершенствования</b>							
1-й		с 13 лет	2	10	15	9-14	КМС, выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, спортивных результатов
2-й		с 13 лет	2	10	17	9-14	
3-й		с 13 лет	2	10	17	9-14	
<b>Группа высшего спортивного мастерства</b>							
Весь период		От 14	2	8	20	9-14	МС МСМК ЗМС

На этапы **начальной подготовки (НП)** принимаются дети с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалиды, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них: у инвалидов - рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов; у детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья - направление или разрешение (допуск) лечащего врача к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Контрольно-переводные нормативы**

Перевод спортсменов на следующие года обучения производится администрацией СШ №18 на основании решения тренерского (педагогического) совета при условии выполнения программных требований и отсутствия медицинских противопоказаний.

Спортсмены, не освоившие в полном объеме программу спортивной подготовки этапа и года, оставляются на повторное обучение в группе того же этапа и года спортивной подготовки.

**На тренировочный этап (ТЭ)** подготовки зачисляются на конкурсной основе спортсмены, которые за период не менее двух лет прошли необходимую подготовку - при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке и наличии соответствующих заключений медицинских работников

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта по плаванию или вошедших в состав сборной команды России. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

**Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)** формируется из спортсменов - членов сборных команд России с целью их подготовки к участию в Паралимпийских играх/ Сурдлимпийских играх, чемпионатах мира, Европы. Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны, либо ограничивается на основании положений Устава.

В случае невыполнения требований для перевода в группы следующего этапа либо года обучения на тренировочном этапе, этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (в отдельных случаях) администрация школы может оставить на повторный год спортивной подготовки спортсмена, не выполнившего требований для зачисления на очередной этап спортивной подготовки.

Перевод спортсмена на определенный этап (год) спортивной подготовки, оставление на повторный этап и год спортивной подготовки производится на основании:

- протоколов контрольно-переводных нормативов;
- заявления о переводе от тренера;
- решения Тренерского совета по виду спорта;
- приказа о переводе спортсмена за подписью директора СШ №18.

Результаты контрольно-переводных нормативов, показанные спортсменами на испытаниях, заносятся в личное дело спортсмена.

Контрольно-переводные нормативы по этапам и годам спортивной подготовки подготовлены на основании спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями и указаны в приложении.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления спортсменов на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений исходя из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

На теоретических занятиях пловец овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры плавания, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми способами плавания техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

Тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности пловца по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой.

Модельные занятия предусматривают корреляцию содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом.

Занятия по развитию физических качеств состоят из занятий по плаванию и занятий по другим видам спорта.

Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих спортивную подготовку по плаванию, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин.

Интеграция видов обучения позволяет в большей мере индивидуализировать подготовку юных пловцов (см. таблицу ниже)



## Классификация видов обучения

№ п/п	Обучения	Действия тренера и спортсмена
	Сообщающее	1. Тренер сообщает учебную информацию. 2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание
2	Программированное	1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам). 2. Контроль тренера и самоконтроль пловца. 3. Спортсмен усваивает учебную информацию последовательно, по частям
3	Проблемное	1. Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части. 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), пловец формирует побудительные стимулы к решению двигательной задачи. 3. Пловец осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения задачи, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения
4	Игровое	1. Присвоение ролей субъектам обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы
5	Самостоятельное	1. Спортсмен находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике

### 1. План спортивной подготовки

Режим тренировочной работы представлен по годам обучения с заметной тенденцией увеличения объема часов на технико-тактическую подготовку, специальную физическую подготовку, психологическую подготовку и уменьшение объемов часов на общую физическую подготовку. В частности удельный вес ОФП сокращается. В тоже время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

Распределение времени в плане спортивной подготовки на основные отделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

При разработке плана спортивной подготовки учитывали режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных групп с расчетом по 52 недели занятий непосредственно в условиях СШ № 18 и для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

**СООТНОШЕНИЕ  
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
<b>Плавание мужчины</b>				
Общая физическая подготовка	27 - 31	23 - 27	18 - 22	14 - 18
Специальная физическая подготовка	15 - 19	21 - 25	24 - 28	28 - 32
Техническая подготовка	28 - 32	25 - 29	23 - 27	21 - 25
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 2	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	3 - 7	2 - 6	2 - 6	3 - 7
Теоретическая подготовка	3 - 7	3 - 7	2 - 6	1 - 5
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 4	2 - 6	3 - 7
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5	4 - 8	6 - 10
Восстановительные мероприятия	10 - 14	9 - 13	8 - 12	7 - 11
<b>Плавание женщины</b>				
Общая физическая подготовка	25 - 29	21 - 25	16 - 20	13 - 17
Специальная физическая подготовка	15 - 19	23 - 27	28 - 32	31 - 35
Техническая подготовка	28 - 32	25 - 29	23 - 27	21 - 25
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 2	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	5 - 9	3 - 7	2 - 6	3 - 7
Теоретическая подготовка	3 - 7	3 - 7	2 - 6	1 - 5
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 3	0 - 4	1 - 5
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5	4 - 8	6 - 10
Восстановительные мероприятия	10 - 14	9 - 13	8 - 12	7 - 11

## 2. Тренировочный план для отделения плавания в СШ № 18

№ п/п	Разделы	Группы											
		Начальной подготовки			Тренировочные					Спортивного совершенствова ния			Высшего спортивного мастерства
		Годы обучения											
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	Весь период
<b>Мужчины.</b>													
1	Общая физическая подготовка	90	106	106	96	120	120	143	143	140	159	159	156
2	Специальная физическая подготовка	47	56	56	86	109	109	132	132	196	221	221	312
3	Техническая подготовка	94	109	109	104	130	130	156	156	179	204	204	218
4	Тактическая,	6	7	7	8	10	10	12	12	23	26	26	32
5	Психологическая подготовка	16	18	18	21	26	26	31	31	39	44	44	52
6	Теоретическая	16	18	18	21	26	26	31	31	39	44	44	52
7	Участие в соревнованиях	6	7	7	17	21	21	25	25	31	35	35	52
8	Интегральная подготовка	6	7	7	17	21	21	25	25	47	53	53	83
9	Восстановительные мероприятия	31	36	36	46	57	57	69	69	86	98	98	83
Общее количество часов		312	364	364	416	520	520	624	624	780	884	884	1040
<b>Женщины</b>													
1	Общая физическая подготовка	90	106	106	96	120	120	144	144	140	159	159	156
2	Специальная физическая подготовка	47	56	56	104	130	130	156	156	234	265	265	312
3	Техническая подготовка	94	109	109	112	140	140	168	168	196	222	222	239
4	Тактическая,	6	7	7	8	10	10	12	12	16	18	18	20
5	Психологическая подготовка	16	18	18	21	26	26	32	32	39	44	44	52
6	Теоретическая	16	18	18	21	26	26	32	32	39	44	44	42
7	Участие в соревнованиях	6	7	7	8	10	10	12	12	23	26	26	42
8	Интегральная подготовка	6	7	7	8	10	10	12	12	31	35	35	83
9	Восстановительные мероприятия	31	36	36	37	48	48	56	56	62	71	71	94
Общее количество часов		312	364	364	416	520	520	624	624	780	884	884	1040
Кол-во часов в неделю		6	7	7	8	10	10	12	12	15	17	17	20

### 3. Годичный цикл подготовки пловцов

Планирование годичного цикла тренировки спортсменов спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

**Этап начальной подготовки** (продолжительность этапа без ограничения)

На этапе начальной подготовки периодизация процесса спортивной подготовки носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

**Тренировочный этап** (продолжительность этапа без ограничения)

На тренировочном этапе (до 2-лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышения уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** (продолжительность этапа без ограничения)

Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки спортсменов СШ № 18 строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов повышается объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов применяется и физиотерапевтические.

Планирование тренировочного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки пловца и основами различных техник плавания.

В связи с этим 1 год подготовки можно разделить на три этапа: этап отбора и комплектования групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки пловца (7 мес.) и этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СП (3 мес.). Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для последующих групп (2-й и 3-й годы обучения - для групп начальной подготовки и 1-й, 2-й годы подготовки - для тренировочных групп) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на три периода - подготовительный (6 мес.), соревновательный (4 мес.), переходный (2 мес.).

Для групп СС и ВСМ предусматривается 2-х или 3-цикловое планирование, при котором каждый цикл, в свою очередь, подразделяется на три периода.

Каждый период имеет свои задачи:

*Подготовительный период* (сентябрь—февраль) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья спортсменов, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики плавания.

Основная цель спортивной подготовки в *соревновательном периоде* (март-июнь) состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2—4 этапа (мезоцикла), основу которых составляют основные соревнования сезона, и подготовку к ним.

В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств пловца, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В *переходном периоде* (июль — август) решаются задачи: укрепление здоровья спортсменов с проведением различных, профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных пловцов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей. Этот период совпадает с летними каникулами. Поэтому может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в тренировочных группах (3-й и 4-й годы подготовки), группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (сентябрь — ноябрь, февраль — апрель), два соревновательных (декабрь — январь, май — июнь) и один переходный (июль — август). Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором — более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

### 3.1. Система соревнований

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

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей

спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

### Распределение спортсменов по функциональным классам

Каждая из пяти вышеназванных международных спортивных организаций совместно с Международными спортивными параолимпийскими федерациями (IPSF) установила свои правила для определения классификации спортсменов, которую производят назначенные ими международные классификаторы.

Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того, улучшилось или ухудшилось функциональное состояние спортсмена. Поэтому спортсмен на протяжении своей спортивной карьеры, проходит через процесс определения класса не один раз.

Например, у каждого спортсмена, прибывшего на Паралимпийские игры, проверяются классификационные документы, и те спортсмены, которые нуждаются в переклассификации, приглашаются на комиссию, где международные специалисты или подтверждают имеющийся у спортсмена класс или присваивают ему новый.

Прямое использование принятых в России критериев для определения группы инвалидности невозможно применять напрямую для спортивной классификации, так как задачи, стоящие перед бюро медико-социальной экспертизы при установлении группы инвалидности, и задачи спортивной классификации – разные.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>Плавание мужчины</b>				
Контрольные	2	5	7	9
Отборочные	1	3	5	8
Основные	-	2	4	6
Всего за год	3	10	16	23
<b>Плавание женщины</b>				
Контрольные	1	2	6	8
Отборочные	1	2	4	7
Основные	-	1	3	6
Всего за год	2	5	13	21

## II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Обучение двигательным действиям, особенно у спортсменов с отклонениями в развитии, является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повысится, если тренер будет умело сочетать традиционные методы обучения, используя физические упражнения, с методами объяснения и наглядности.

В начале обучения следует очень осторожно подходить к соревновательным моментам, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые исправлять гораздо труднее, чем их предупредить.

### **Организационно-методические особенности построения тренировочного процесса со спортсменами, имеющими отклонения в развитии**

Занятие каким либо видом спорта возможно только по рекомендации врача по результатам углубленного медицинского обследования ребенка, желающего начать заниматься спортом.

Дважды в год спортсмены должны проходить диспансеризацию на базе врачебно-физкультурного диспансера. Врач школы при посещении учебно-тренировочных занятий должен заполнять карты врачебно-педагогического наблюдения. В них отражаются объем и интенсивность нагрузки спортсмена, степень утомляемости, длительность интервалов отдыха. Фиксируются характер сна, время последнего приема пищи, соблюдение правил личной гигиены, соответствие места проведения занятий санитарно-гигиеническим нормам. Рекомендуется посещение тренировочных занятий валеологом с целью оценки состояния здоровья спортсменов, определения возможности занятия избранным видом спорта и выбора тренировочной нагрузки. Дополнительно обследуются характер питания спортсменов, острота зрения, умственная работоспособность, утомляемость, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, рост, вес. Все это значительно помогает осуществлять контроль за соответствием учебно-тренировочного режима, нагрузок физическим возможностям занимающихся.

При планировании тренировочных занятий в группах начальной подготовки необходимо учитывать тот факт, что организационные мероприятия перед тренировочными занятиями (проход через контроль, переодевание, душ) занимают не менее 15 минут. Продолжительность одного занятия на воде составляет от 20 минут (первый год подготовки) до 40 минут (третий год подготовки). Продолжительность одного занятия на суше составляет от 30 минут (первый год подготовки) до 45 минут (третий год подготовки).

### **1. Организационно-методические указания**

В данном разделе раскрываются принципы планирования тренировки пловцов с учетом модели построения многолетней тренировки и характеристики возрастных особенностей детей и подростков, а также особенностей организации тренировочного процесса на разных этапах подготовки.

#### **1.1. Общая характеристика системы подготовки пловцов**

Система подготовки пловцов предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности пловцов и его реализацию в соревновательной деятельности, планирование системы тренировочных занятий и соревнований, а также факторов, усиливающих их эффективность.

Многолетняя подготовка пловца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до Мастера спорта России международного класса. Этот период составляет 10-15 лет и включает в себя следующие этапы:

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап НП зачисляются дети, желающие заниматься плаванием и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники плавания;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

**Тренировочный этап (ТЭ)** состоит из двух этапов - этапа начальной спортивной специализации (1-2 год подготовки), этапа углубленной спортивной специализации (3-4 год подготовки).

**Этап начальной спортивной специализации** формируется на конкурсной основе из спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- социальная адаптация и интеграция;
- участие в соревнованиях;
- углубленная физическая реабилитация.
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Этап углубленной спортивной специализации** формируется из спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- социальная адаптация и интеграция;
- участие в соревнованиях;
- углубленная физическая реабилитация.
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по плаванию;
- формирование спортивной мотивации;
- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания, к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям, накопление соревновательного опыта в данном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** формируется из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта России. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:



- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- дальнейшее повышение спортивного уровня на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны, ДСО и ведомств;
- прочное овладение техникой всех способов плавания;
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;
- формирование мотиваций на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

**Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)** формируется из спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны, республики, ДСО и ведомств.

Цель этапа: достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки пловцов.

Задачи этапа:

- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация;
- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психологической и морально-волевой подготовленности; сохранение здоровья.

В данной Программе излагается учебный материал для групп начальной подготовки и тренировочных групп. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства совершенствование физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности пловцов осуществляется преимущественно в условиях централизованных учебно-тренировочных сборов по индивидуальным планам.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки пловцов в условиях СШ № 18 имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса.

## **1.2. Планирование системы подготовки пловцов**

Процесс подготовки пловцов рассматривается как сложная динамическая саморегулирующаяся система. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой пловцов включает в себя три блока:

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы),
- систему контроля за реализацией программ подготовки,
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на спортсмена, тренеру необходимо:

- определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором спортсмен будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия со спортсменом информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и частично сам спортсмен вносят коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

В соответствии с вышеприведенной схемой планирование и контроль в процессе подготовки пловцов включают в себя:

- анализ и оценку особенностей определенного контингента спортсменов;
- прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния спортсменов;
- разработку системы педагогических воздействий от отдельных уроков до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- систему методов педагогического контроля.

Различают внешнее и внутреннее планирование.

**Внешнее планирование** (или планирование «сверху») осуществляется государственными учреждениями. Документы такого планирования носят директивный характер и служат определению генеральных направлений в развитии плавания. Сюда прежде всего следует отнести программы спортивной подготовки, классификационные программы, календарь международных и всероссийских соревнований и др.

**Внутреннее планирование.** На основании этих директивных документов разрабатываются так называемые внутренние планы, разрабатываемые для коллективов команд, отдельных спортсменов. В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают перспективное, текущее и оперативное планирование.

В технологии собственно планирования можно выделить следующие основные операции:

- определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;
- определение программно-нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач;
- определение необходимого объема знаний, умений, навыков;
- определение основных суммарных параметров тренировочных нагрузок;
- распределение тренировочных нагрузок во времени.

Конечная целевая функция каждого плана, а также промежуточные задачи выбираются в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, от стажа занятий, специфики избранного вида спорта и форм организации занятий. При этом конечные цели определяются, как правило, на большие периоды занятий (обычно на несколько лет или на один год), а на менее продолжительные этапы занятий ставятся конкретные задачи, последовательное решение которых должно быть направлено на достижение конечной цели.

После того, как поставлены цели и задачи спортивной подготовки, переходят к определению содержания учебно-воспитательного и тренировочного процесса. Определение необходимого объема знаний, умений и навыков осуществляется на основе систематики и классификации техники и тактики способов плавания, опыта, накопленного теорией и практикой спорта.

К программно-нормативным основам планирования относятся спортивно-технические показатели и контрольно-переводные нормативы, характеризующие подготовленность и функциональное состояние спортсменов. Данные показатели и нормативы выбирались на основе Единой Всероссийской спортивной классификации, данных медицинского и врачебного контроля, а также на основе модельных характеристик, отражающих уровень развития плавания и состояния спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты.

При определении основных параметров тренировочных нагрузок обязательно учитывались специфика плавания как отдельного вида спорта, передовой опыт теории и практики плавания,

данные научных исследований в области теории и методики плавания, состояние спортсменов и их спортивную классификацию. Все параметры тренировочных нагрузок подразделяют на следующие основные группы:

- параметры величины (объем и интенсивность);
- параметры специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- параметры направленности (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);
- параметры координационной сложности.

Перечисленные параметры тренировочных нагрузок позволяют достаточно полно оценить количественную и качественную меры воздействия каждого физического упражнения на организм спортсменов. Вся сложность этой операции состоит лишь в выборе оптимальных параметров тренировочных нагрузок для конкретного контингента спортсменов. Причем, главное внимание следует уделять параметрам величины нагрузок, т.к. неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к весьма негативным последствиям (явлениям перенапряжения и перетренированности). Это связано с тем, что физическая нагрузка, являясь фактором внешней сферы, оказывает на организм занимающегося определенные воздействия, которые проявляются прежде всего в изменении гомеостаза внутренней среды организма. Однако допустимый диапазон этих изменений весьма невелик. Поэтому в процессе выполнения запланированных параметров нагрузок уделяется самое пристальное внимание медицинскому и врачебному контролю за состоянием спортсменов.

Наиболее ответственной операцией планирования является распределение тренировочных нагрузок во времени. От правильного осуществления этой операции зависит в целом успех всей работы по подготовке пловцов. Степень детализации и конкретизации в распределении тренировочных нагрузок зависит от длительности этапа, на который составляется план. Чем короче этап, тем ответственней нужно подходить к этому процессу. При этом большое внимание следует уделять распределению тренировочных нагрузок:

- по специализированности, т.е. по соотношению специфических и неспецифических средств подготовки;
- по направленности, т.е. по распределению в определенной последовательности аэробных, анаэробных, анаболических и смешанных нагрузок;
- по величине и координационной сложности, т.е. в определенном чередовании нагрузок и отдыха, сложнокоординированных и относительно простых упражнений и т.п.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены при этом общие и специфические закономерности спортивной тренировки.

В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное (многолетнее), текущее (годовое и поэтапное) и оперативное планирование.

**Перспективное планирование** предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки пловцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся план спортивной подготовки, программа спортивной подготовки и многолетний перспективный план подготовки спортсменов (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней тренировки пловцов.

К документам **текущего планирования** относятся график процесса спортивной подготовки, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

**Оперативное планирование** включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план—конспект отдельных тренировочных занятий.

Все тренировочные планы, независимо от их типа (командные и индивидуальные, годовые и оперативные и т.п.) включают в себя:

- а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о спортсменах);

б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов: частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние спортсменов: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных заплывов; количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, количество повторений и т.п.);

г) организационные и воспитательно-методические указания;

д) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в журнале, где указываются сведения о спортсменах, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого тренер ведет отчетность в установленном порядке.

### **1.3. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков**

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов в связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов, требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Историческое развитие человека принято обозначать термином «филогенез». Индивидуальное развитие организма от формирования зиготы до естественного окончания индивидуальной жизни называют онтогенезом.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно - развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану; одновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания - например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный - к 8-9 годам). Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет, а на девочек в возрасте 11-15 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Однако следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период разворачивается как качественно, так и количественно в трех фазах. Первая фаза - предпубертатная - характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

Вторая фаза - собственно пубертатная. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания - постпубертатная, завершающая, где наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую превалируют в данной фазе.

Наряду с нормальным темпом развития, процесс биологического созревания, в зависимости от сроков начала и продолжительности, характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

Под акселерацией понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма детей и подростков. Для них характерны высокий рост, большая мышечная

сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-17 годам) и несколько более раннее психическое развитие.

Основными причинами акселерации физического развития считают:

- эффект гетерезиса, связанный с увеличением количества смешанных браков и интенсивной миграцией современного населения;
- урбанизацию населения и влияние условий городской жизни на темпы физического развития;
- улучшение социальных и социально-гигиенических условий жизни населения развитых стран;
- увеличение уровня радиации на земле;
- увеличение объема употребляемых медицинских препаратов;
- улучшение белкового питания и т.д.

Наряду с акселератами выделяют другой тип детей и подростков, так называемых ретардантов, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных детей внутри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселератов). Биологические механизмы ретардации физического развития в настоящее время изучены недостаточно. Многие исследователи к числу основных причин этого явления относят наследственные, врожденные, приобретенные нарушения и различные факторы социального характера.

Следует отметить, что около 60% подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития.

На начальном этапе отбора чаще всего набор учащихся тренеры осуществляют на основе морфологических показателей. Поэтому основной контингент учащихся групп начальной подготовки СШ № 18 составляют дети с ускоренными и средними темпами развития, т.к. среди детей ретардированного типа развития большинство имеют плохое физическое развитие. Например, разница между средними показателями длины тела у акселератов и ретардантов составляет у мальчиков и девочек в 13-15 лет до 14 см. Отмечают, что между детьми этих типов существуют большие различия в уровне развития физических качеств и функциональных систем.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты, кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий в СШ № 18 акселератов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Исходя из сказанного, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на начальном этапе занятий плаванием требует серьезного анализа и осмысления. Вопреки общепринятому мнению, процесс роста не является непрерывным и сбалансированным.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20-25 годам. В 14-16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12-14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных - кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна  $1,7^\circ$ , 13-14 лет -  $0,7^\circ$ . Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти

изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными. Одни авторы под критическими периодами развития понимают обусловленные генетически и внешней средой взаимосвязанные периоды интеграции процессов, регулирующих клеточный метаболизм, в результате чего наступает стойкий морфологический или физиологический сдвиг (Н. Кретчмер, Р. Гринберг, 1967).

Другие же авторы эти периоды рассматривают как фазы наибольшей реализации потенции организма в онтогенезе и как периоды, когда специфическое воздействие на организм вызывает определенную повышенную ответную реакцию (И.А. Аршавский, 1975; Т.В. Карсаевская, 1970). Фазы, в пределах которых можно получить оптимальный результат от такого воздействия, называются сенситивными периодами.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств (табл. ниже)

### Сенситивные периоды развития физических качеств мальчиков

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+			+	+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

### Сенситивные периоды развития физических качеств девочек

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рост				+	+	+	+	+		
Мышечная сила			+	+	+	+	+			
Быстрота		+	+	+	+			+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+			+	+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+		+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+						
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+					

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий плаванием:

**Росто-весовые показатели.** Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет, у девочек на 2-3 года раньше. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается

сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

**Сила.** Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы у мальчиков имеет место в 14-17 лет и в 11-13 лет у девочек.

**Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

**Скоростно-силовые качества.** Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

**Выносливость.** Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризующаяся показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

**Гибкость.** Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

**Координационные способности** развиваются наиболее интенсивно с 9-10, до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

## 1.4. Организация тренировочного процесса

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки пловцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СШ №18 в обязательном порядке в пределах того объема учебных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке пловцов по годам обучения.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести спортсменов к пониманию сути соперничества с позиций возникающих и создающихся в ходе соревнований ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в плавании, ознакомления их с техническим арсеналом способов плавания, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Начиная с третьего года обучения в тренировочных группах в условиях СШ №18 задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации с

гармоничным развитием физических и духовных качеств. В связи с этим процесс подготовки юных пловцов приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Формы занятий по плаванию определяются в зависимости от контингента спортсменов, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин. Структура тренировочного занятия имеет три части.

**Подготовительная часть** (30-35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию спортсменов к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания спортсменов, создание психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки для повышения работоспособности организма (сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем).

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения.

**Основная часть** (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решаются несколько задач различного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

**Заключительная часть** (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями. Рекомендуются самостоятельные задания в домашних условиях.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки пловцов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками, фильмами и др. наглядными пособиями. Это позволяет в создании хорошего методического комплекса, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу спортсменов (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики различных способов плавания.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности пловцов.



В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности пловцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, по скорости, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у пловцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые старты.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по плаванию занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике плавания относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой пловцов.

В качестве внеурочных форм занятий в СШ № 18 проводятся различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (показательные выступления, фестивали, игры на свежем воздухе, дружеские турниры, веселые старты и т.п.).

Организационные формы проведения занятий:

- **групповая** - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, а также взаимопомощи.

- **индивидуальная** - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

- **самостоятельная** - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений; чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и в тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и утверждаются тренерским советом отделения плавания СШ № 18.

Проведение занятий по плаванию возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий особое внимание уделяется на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, бассейну, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо тренировочных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения Российской Федерации и Уставом СШ № 18, все занимающиеся плаванием обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в год, а также перед участием в каждом соревновании.

К соревнованиям любого масштаба допускаются пловцы с подготовкой не менее года.

Особое внимание в тренировочном процессе по плаванию следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Режим тренировочной работы и наполняемость тренировочных групп регламентируются Уставом СШ № 18, программой спортивной подготовки по плаванию, утвержденной на тренерском совете отделения плавания СШ № 18.

### 1.5. Виды и компоненты спортивной подготовки пловцов

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работ
1	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая на суше и в воде	Развитие специальных физических качеств
2	Техническая	Обтекаемость	Длина скольжения
		Плавуемость	Уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе
		Техника плавания всеми способами	С помощью одних ног, с помощью одних рук, в полной координации
		Выполнение тестов	На усмотрение тренера-преподавателя
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирования состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка к соревнованиям, распределение сил, разработка тактики поведения
		Командная	Подготовка к эстафете, распределение сил, разработка тактики поведения
5	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в плавании
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

#### 4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических заданий.

Теоретические знания имеют целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст спортсменов и материал излагается в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

№ п/п	Тема	ЭНП			ТЭ					ССМ			ВСМ
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
1.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	2											
2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	6	3	3	2	4	4	4	4	4	6	6	6
3	Влияние физических упражнений на организм человека	6	5	5	5	6	6	6	6	6	8	8	8
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях		3	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6
	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка		4	4	4	6	6	8	8	8	8	8	9
5	Основы техники плавания и методики тренировки.	6	7	7	7	6	6	8	8	8	10	10	12
6	Правила организации и проведения соревнований		5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6
9	Спортивный инвентарь и оборудование	6	4	4	3	2	2	4	4	4	6	6	6
<b>Всего часов:</b>		<b>26</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>53</b>

#### 5. Воспитательная работа

Одной из задач в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

**Основное содержание воспитательной работы:**

1. Возрождение духовности граждан России.
2. Воспитание трудолюбия.
3. Воспитание преданности Родине.
4. Воспитание добросовестного отношения к труду.
5. Воспитание стремления к постоянному спортивному совершенствованию.
6. Стремление тренера быть примером для воспитанников.
7. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
8. Воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения.
9. Создание истории коллектива.

**Средства, методы, формы воспитательной работы**

*Во время активного отдыха:*

- **Средства:** устная и наглядная информация: печать, радио, телевидение, кино, литература.
- **Методы:** убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.
- **Формы организации:** фото- и видеофильмы об отделении плавания, о СШ № 18.

*В процессе тренировочных занятий:*

- **Средства:** устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.
- **Методы:** убеждение, пример, требование, поощрение, принуждение.
- **Формы организации:** совет тренеров, фото- и видеофильмы об отделении плавания, о СШ № 18.

*В соревновательной обстановке:*

- **Средства:** устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.
- **Методы:** убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.
- **Формы организации:** совет тренеров

**Недопустимы в воспитательной работе:**

1. Ограждение спортсменов от созидательной критики.
2. Низкая профессиональная квалификация тренеров.
3. Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
4. Нарушение дисциплины.
5. Недостаточная требовательность к спортсменам.
6. Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.
7. Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным концессиям.

## **6. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную и соревновательную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, обязательно соблюдены постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными

спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирование психологической подготовки юного спортсмена.

## 7. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач СШ № 18 является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжает инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены *тренировочного этапа* должны:

- овладеть принятыми в плавании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;

- знать основные методы построения тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части;

- выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибку и исправлять их. Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

За время обучения на тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены *этапа спортивного совершенствования* должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы различных способов плавания, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и способов плавания.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки, принимать участие в судействе.

## 8. Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности спортсменов СШ № 18, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-

биологических) в соответствии с методическими рекомендациями: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок, проведение занятий в игровой форме, душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизация организма, баня, сауна, массаж и самомассаж. При выборе восстановительных средств особое внимание уделяется индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.). При составлении восстановительных комплексов в начале применяются средства общего воздействия, а затем – локального.

Ускорение процессов постнагрузочного восстановления достигается за счет создания оптимальных условий (в том числе и путем использования некоторых фармакологических средств) для их естественного протекания.

### **Система восстановительных мероприятий.**

Постоянное увеличение интенсивности и объема тренировочных нагрузок требует изыскивать дополнительные средства, обеспечивающие рост спортивных результатов. Выбор правильного соотношения между объемом и интенсивностью нагрузок зависит от процесса восстановления организма спортсмена. Методы восстановления разделяются на физические, фармакологические и тренировочные. Наряду с развитием отдельных качеств можно совершенствовать и восстановительные функции организма. Естественно, у разных спортсменов процесс восстановления проходит неодинаково после одной и той же нагрузки. Восстановление приобретает особое значение в соревновательном периоде, когда проводится 5—7 достаточно крупных состязаний, требующих серьезной подготовки к ним. В этот период необходимо вводить восстановительные микроциклы, помогающие спортсмену выдержать в дальнейшем напряженный календарь.

Задача восстановительного микроцикла - снять психологическую нагрузку и сохранить высокий уровень функционального состояния спортсмена. Желательно в это время сменить обстановку, изменить тренировочные средства, использовать естественные природные условия для лечения небольших травм. Обычно в течение первых 3—5 дней микроцикла дается полная разгрузка, после чего спортсмен втягивается в ритм подготовки к предстоящим соревнованиям.

Требование восстановления должно соблюдаться и в тренировочных занятиях. Как известно, после каждой тренировки организм не восстанавливается полностью, а тренировки в условиях неполного восстановления вызывают мобилизацию всех систем, участвующих в приспособлении организма к повышенным нагрузкам. Одновременно совершенствуются его восстановительные функции. Как долго можно тренироваться на фоне неполного восстановления? Спортсмены высших разрядов такую интенсивную тренировку могут проводить только короткий период. Организм не в состоянии преодолеть накапливающуюся усталость, и у спортсменов появляются апатия, отвращение к тренировкам, что служит признаком перетренированности.

Немаловажную роль в профилактике раннего истощения энергии играют специальные приемы и средства, обеспечивающие физическое и психическое расслабление организма. Одним из средств ускорения восстановления служит аутогенное расслабление. Имеются данные о сравнении пассивного отдыха и успокаивающей части психорегулирующей тренировки. По восстановлению физических показателей у бегунов на длинные дистанции было показано, что эффект пятиминутного аутогенного расслабления был практически идентичен эффекту одночасового восстановительного периода.

Наиболее действенное средство восстановления — полноценный сон. Спортсмены должны ложиться спать не позднее 22 часов. Если сон плохой, надо уменьшить объем нагрузки или отменить тренировку. Спать необходимо 8—9 часов. Ужинать следует минимум за 2 часа до сна, иначе он будет беспокойным.

После соревнований или тяжелых тренировок в вечерние часы организм еще сильно возбужден. Для успокоения и более глубокого сна многие спортсмены пользуются такой формой психического расслабления, как самовнушение. Необходимо заставить себя отрешиться от беспокоящих мыслей, начать думать о приятном, расслабиться и уснуть.

Проблемы восстановления не ограничиваются планомерным понижением нагрузок в месячном или недельном цикле. Не менее важно научное решение вопросов рационального

питания, дополнительной витаминизации и использования фармакологических средств. Но все это обязательно согласовывается с врачом и тренером.

### **Система антидопинговых мероприятий.**

Антидопинговые мероприятия на тестовых соревнованиях осуществляются с соблюдением правил международных спортивных федераций и требований FISU. Соблюдаются все нормы и правила кодекса ВАДА (Всемирного антидопингового агентства). Цель проведения антидопинговых мероприятий – охрана здоровья спортсменов и защита их права на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Порядок антидопингового обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации за счет средств федерального бюджета (далее - антидопинговое обеспечение) направлен на противодействие нарушению антидопинговых правил, приводимых в статьях 2.1 - 2.8 Всемирного антидопингового Кодекса (далее - допинг в спорте).

Правовую основу антидопингового обеспечения в Российской Федерации составляют Конституция Российской Федерации, Федеральный закон, Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте, принятая в г. Париже 19 октября 2005 г. (далее - Конвенция) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 24, ст. 2835), Федеральный закон от 27.12.2006 N 240-ФЗ "О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 1, ст. 3), Положение о Министерстве, другие федеральные законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, Всемирный антидопинговый кодекс (далее - Кодекс ВАДА), принятый Всемирным антидопинговым агентством (далее - ВАДА), Международные стандарты ВАДА, правила и регламенты антидопинговых организаций, а также настоящий Порядок.

Антидопинговое обеспечение спортивных сборных команд включает в себя основные антидопинговые мероприятия: проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов в целях выявления наличия запрещенных субстанций и их метаболитов, проведение сбора биологического материала у спортсменов и его доставке в специализированную лабораторию, включая планирование, подготовку к сбору, сбор, хранение, транспортировку и доставку биологического материала в лабораторию, аккредитованную ВАДА, в соответствии с требованиями Кодекса ВАДА и Международного стандарта для тестирований, а также проведения мероприятий, направленных на предотвращение применения допинга.

В целях осуществления мероприятий по антидопинговому обеспечению спортивных сборных команд ФГУ "ЦСП":

- в соответствии с доведенными лимитами бюджетных обязательств на очередной финансовый год заключает государственный контракт на выполнение работ и оказание услуг по антидопинговому обеспечению спортивных сборных команд в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- осуществляет оплату выполненных работ и оказанных услуг на основании оформленных в установленном порядке документов, подтверждающих их выполнение;

- осуществляет контроль за эффективностью организации и проведения мероприятий по антидопинговому обеспечению спортивных сборных команд.

### **9. Врачебный контроль**

Основными задачами медицинского обследования является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В течение года спортсмены проходят медицинские осмотры, согласно договорам об оказании медицинских услуг с Городским и Республиканским физкультурным диспансером. Всё это позволяет установить уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований: первичного (при поступлении в СИИ № 18 – у участкового педиатра) и ежегодного (во врачебно-физкультурном диспансере). Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям плаванием состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности. Основной целью ежегодных медицинских обследований является оценка

состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития и функционального состояния ведущих систем организма.

## **10. Программный материал для практических занятий**

### **10.1. Средства обучению плаванию**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы упражнений:

**- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;**

Для повышения уровня общего физического развития спортсменов, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; легкоатлетические упражнения; ходьба на лыжах; бег на коньках; езда на велосипеде.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемых в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

**- подготовительные упражнения для освоения с водой;**

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Упражнения для освоения с водой делятся на пять групп:

- упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды
- погружения в воду с головой
- подныривания и открывание глаз в воде
- всплывания и лежания на воде
- выдохи в воду
- скольжения
- учебные прыжки в воду;**

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны владеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

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

**- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания** (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин).

#### **10.1.1. Основы методики обучения технике спортивных способов плавания**

Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движение ногами, 4) движение руками, 5) общее согласование движений.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше
2. изучение движений в воде с неподвижной опорой
3. изучение движений в воде с подвижной опорой
4. изучение движений в воде без опоры.

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

1. движения ногами с дыханием
2. движения руками с дыханием
3. движения ногами и руками с дыханием
4. плавание в полной координации.

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Элементы поворота разучиваются в



последовательности: скольжение и первые гребковые движения, отталкивание, группировка, вращение и постановка ног на щит, подплывание к поворотному щиту и касание его рукой.

После обучения технике спортивных способов плавания применяются упражнения для совершенствования техники плавания.

## **10.2. Общая физическая подготовка на суше**

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе т.п.)
- кроссовая подготовка
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах)
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений

### **Упражнения на расслабление**

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

### **Акробатические упражнения**

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

### **Подвижные и спортивные игры**

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний.

## **10.3. Организация и планирование тренировочного процесса в группах начальной подготовки**

### **10.3.1. Общие замечания**

Организация тренировочного процесса по плаванию и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья спортсменов, развития специфических качеств, необходимых в плавании, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям плаванием.

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных пловцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, спортсмены знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим интенсификация нагрузки всегда подкрепляется улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Специфика плавания и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктует вести отбор и спортивную ориентацию спортсменов в течение первых двух-трех лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки. В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

Программный материал первых лет обучения предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия плаванием.

В связи с тенденцией к многократным занятиям в неделю (постепенно увеличивающимся с годами обучения), возникает необходимость сокращения времени проведения одного занятия без утраты эффективности его воздействия. Эта проблема разрешена путем увеличения плотности занятия при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий. Необходимый учебный материал для этих целей приведен в данной программе. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах начальной подготовки по часу ежедневно с достаточно высоким обучающим тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики детей и рационального распределения их свободного времени, формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни.

Не секрет, что каждый тренер ориентируется на содержание программы, но выполняет ее ровно настолько, насколько хочет. Предложенный нами подход позволяет найти в программе варианты заданий в количестве, удовлетворяющем самые строгие запросы. В практике это не всегда требуется, т.к. у каждого пловца есть возможность выбора необходимого направления в совершенствовании мастерства. Подчеркиваем, что содержание данной программы расширяет творческие возможности тренера, не «заужая» его на чем-то одном и не принуждая одинаково хорошо осваивать всё. В данном случае важен поиск путей к индивидуальной подготовке пловца.

Периодизация тренировки на 1 году обучения достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление занимающихся с водой и основными средствами подготовки пловца, с особенностями соревновательного духа через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и эстафетам.

На 2-3 годах обучения периодизация тренировочного процесса носит более выраженный характер, поскольку пловцы этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует различной направленности средств, применяемых на отдельных этапах подготовительного и соревновательного периода.

### **10.3.2. Физическая подготовка**

Общая физическая подготовка: упражнения для развития общих физических качеств.

Специальная физическая подготовка: упражнения для развития специальных физических качеств

Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противоходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук ( в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед); бег на носках, чередование бега с ходьбой и т.д.

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Виет», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.

Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).

### **10.3.3. Психологическая подготовка**

Упражнения для развития волевых качеств средствами плавания

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности.

Соблюдение режима дня. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

### **10.3.4. Подготовка и участие в соревнованиях**

Формирование умений применять изученные элементы техники стартов и поворотов при плавании различными способами.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики для преодоления различных дистанций различными способами.

### **10.3.5. Зачетные требования**

*По общей физической подготовке:*

В течение года в соответствии с планом сдавать контрольно-переводные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

*По специальной физической подготовке:*

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольно-переводных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

*По технико-тактической подготовке:*

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

*По теоретической подготовке:*

Знать и уметь применять на практике программный материал.

## **10.4. Организация и планирование тренировочного процесса в тренировочных группах 1-2 года обучения**

### **10.4.1. Общие замечания**

Преимущество программного материала по годам обучения в смежных группах, необходимость его твердого усвоения и обусловленная его повторяемость позволяют представить содержание учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах в двух блоках: для учащихся 1-2 годов обучения и 3-5 годов обучения. Такой вариант распределения учебного материала позволяет тренеру, на наш взгляд, творчески распорядиться предложенным содержанием учебной программы для данного контингента спортсменов, предусматривающей включение в тренировку для более способных и подготовленных спортсменов более сложные задачи.

Весь процесс подготовки в тренировочных группах, начиная с первого года обучения, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых определяют периодизацию годового цикла подготовки.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы: общеподготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Не исключая вариантов построения тренировочных занятий, апробированных каждым из тренеров, особое внимание уделяется на их содержание, отвечающее задачам каждого из периодов тренировки.

#### **10.4.2. Физическая подготовка**

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств пловцов является круговая тренировка (КТ). Комплексы круговой тренировки направлены на избирательное и комплексное развитие основных физических качеств спортсменов тренировочных групп:

- развитие ловкости
- развитие быстроты
- развитие силы
- развитие выносливости

Общая физическая подготовка: упражнения для развития общих физических качеств.

Специальная физическая подготовка: упражнения для развития специальных физических качеств.

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 полу-приседе, 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, поднятие 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 поднятие и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднятие прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднятие 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 суставов; 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.

#### ***Разносторонняя плавательная подготовка.***

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 двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

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

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 отдельным 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.

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.

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 на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного пола; 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. Проплавание способом баттерфляй 100 м., проплавание 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; проплавание 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; проплавание 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 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

#### ***Специальная физическая подготовка на суше***

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

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

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8x50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году обучения) до 40-60 мин (на 4 году обучения)

#### **10.4.3. Психологическая подготовка**

Упражнения для развития волевых качеств средствами плавания

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности.

Соблюдение режима дня. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств. Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующих проявления волевых качеств.

#### **10.4.4. Подготовка и участие в соревнованиях**

Спортсмены участвуют в течении года во внутришкольных, городских и региональных соревнованиях.

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики заплывов на различные дистанции различными способами плавания, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед стартом.

#### **10.4.5. Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера-преподавателя.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных стартов, в судействе соревнований в качестве помощника тренера.

#### **10.4.6. Зачетные требования**

*По общей и специальной физической подготовке:*

В течение года в соответствии с планом сдавать контрольно-переводные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения. Основным критерий оценки – положительная динамика результатов в тестах.

*По технико-тактической подготовке:*

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

*По теоретической подготовке:*

Знать и уметь применять на практике программный материал.

## **10.5. Организация и планирование тренировочного процесса в тренировочных группах 3-5 годов обучения**

### **10.5.1 Общие замечания**

Учебный материал, так же как и в предыдущие годы, содержит следующие разделы: специальные упражнения, элементы техники и тактики различных способов плавания, тренировочные задания, направленные на определенный способ плавания на приоритетных дистанциях. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляется посредством стартов (учебных, тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

### **10.5.2. Физическая подготовка**

В учебно-тренировочных группах 3-5 годов обучения принципы составления комплексов круговой тренировки для развития физических качеств практически те же, что применялись учебно-тренировочном процессе учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, старты.

#### ***Упражнения для освоения спортивной техники***

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д.

Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д.(вдох выполняется под каждую руку). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильным и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и

энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнута выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем).

Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настанет пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторится..

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

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

Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д.

То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.

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

Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

**Брасс.** Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды)

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер).

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка



ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведение рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время. Стар при смене этапов в эстафетном плавании.

Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15м, включающего в себя поворот.

### **10.5.3. Психологическая подготовка**

Упражнения для развития волевых качеств средствами плавания.

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности.

Соблюдение режима дня. Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующих проявления волевых качеств. Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными соперниками.

### **10.5.4. Подготовка и участие в соревнованиях**

Спортсмены участвуют в течение года в городских и региональных соревнованиях.

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики заплывов на различные дистанции различными способами плавания, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед стартом.

### **10.5.5. Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение подготовительной и заключительной частей занятий, приобретение навыков обучения различным способам плавания

В учебно-тренировочном процессе для юных пловцов предусмотрено приобретение судейских навыков в качестве судьи-секундометриста, секретаря, судьи-информатора; изучение особенностей судейства соревнований по плаванию.

### **10.5.6. Зачетные требования**

*По общей и специальной физической подготовке:*

В течение года в соответствии с планом сдавать контрольно-переводные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения. Основным критерий оценки – положительная динамика результатов в тестах.

*По технико-тактической подготовке:*

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Уметь проводить учебную и соревновательную старты с учетом тактического плана, предусматривающего особенности различных способов плавания и особенности различных дистанций.

*По теоретической подготовке:*

Знать и уметь применять на практике программный материал.

## **10.6. Организация и планирование тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

### **10.6.1. Общие замечания**

Совершенствование технико-тактического мастерства в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства осуществляется преимущественно по индивидуальным планам. При составлении индивидуальных планов основными критериями являются:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена
- сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки пловца
- формулировка задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению наиболее важных слабых звеньев подготовки
- выбор средств повышения специальной работоспособности пловца за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

### **10.6.2. Физическая подготовка**

В процессе физической подготовки в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

### **10.6.3. Психологическая подготовка**

Упражнения для развития волевых качеств средствами плавания.

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности.

Соблюдение режима дня. Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующих проявления волевых качеств. Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными соперниками.

### **10.6.4. Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение тренировочных занятий, приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

В учебно-тренировочном процессе для юных пловцов предусмотрено приобретение судейских навыков в качестве судьи-секундометриста, секретаря, судьи-информатора; изучение особенностей судейства соревнований по плаванию.

### **10.6.4. Зачетные требования**

В группах спортивного совершенствования - выполнение норматива кандидата в мастера спорта по плаванию.

В группах высшего спортивного мастерства – присвоение звания Мастер спорта России по плаванию.

### **Система восстановительных мероприятий.**

Постоянное увеличение интенсивности и объема тренировочных нагрузок требует изыскивать дополнительные средства, обеспечивающие рост спортивных результатов. Выбор правильного соотношения между объемом и интенсивностью нагрузок зависит от процесса восстановления организма спортсмена. Методы восстановления разделяются на физические, фармакологические и тренировочные. Наряду с развитием отдельных качеств можно совершенствовать и восстановительные функции организма. Естественно, у разных спортсменов процесс восстановления проходит неодинаково после одной и той же нагрузки. Восстановление приобретает особое значение в соревновательном периоде, когда проводится 5—7 достаточно крупных состязаний, требующих серьезной подготовки к ним. В этот период необходимо вводить восстановительные микроциклы, помогающие спортсмену выдержать в дальнейшем напряженный календарь.

Задача восстановительного микроцикла - снять психологическую нагрузку и сохранить высокий уровень функционального состояния спортсмена. Желательно в это время сменить обстановку, изменить тренировочные средства, использовать естественные природные условия для лечения небольших травм. Обычно в течение первых 3—5 дней микроцикла дается полная разгрузка, после чего спортсмен втягивается в ритм подготовки к предстоящим соревнованиям.

Требование восстановления должно соблюдаться и в тренировочных занятиях. Как известно, после каждой тренировки организм не восстанавливается полностью, а тренировки в условиях неполного восстановления вызывают мобилизацию всех систем, участвующих в приспособлении

организма к повышенным нагрузкам. Одновременно совершенствуются его восстановительные функции. Как долго можно тренироваться на фоне неполного восстановления? Спортсмены высших разрядов такую интенсивную тренировку могут проводить только короткий период. Организм не в состоянии преодолеть накапливающуюся усталость, и у спортсменов появляются апатия, отвращение к тренировкам, что служит признаком перетренированности

Немаловажную роль в профилактике раннего истощения энергии играют специальные приемы и средства, обеспечивающие физическое и психическое расслабление организма. Одним из средств ускорения восстановления служит аутогенное расслабление. Имеются данные о сравнении пассивного отдыха и успокаивающей части психорегулирующей тренировки. По восстановлению физических показателей у бегунов на длинные дистанции было показано, что эффект пятиминутного аутогенного расслабления был практически идентичен эффекту одночасового восстановительного периода.

Наиболее действенное средство восстановления — полноценный сон. Спортсмены должны ложиться спать не позднее 22 часов. Если сон плохой, надо уменьшить объем нагрузки или отменить тренировку. Спать необходимо 8—9 часов. Ужинать следует минимум за 2 часа до сна, иначе он будет беспокойным.

После соревнований или тяжелых тренировок в вечерние часы организм еще сильно возбужден. Для успокоения и более глубокого сна многие спортсмены пользуются такой формой психического расслабления, как самовнушение. Необходимо заставить себя отрешиться от беспокоящих мыслей, начать думать о приятном, расслабиться и уснуть.

Проблемы восстановления не ограничиваются планомерным понижением нагрузок в месячном или недельном цикле. Не менее важно научное решение вопросов рационального питания, дополнительной витаминизации и использования фармакологических средств. Но все это обязательно согласовывается с врачом и тренером.

### **Система антидопинговых мероприятий.**

Антидопинговые мероприятия на тестовых соревнованиях осуществляются с соблюдением правил международных спортивных федераций и требований FISU. Соблюдаются все нормы и правила кодекса ВАДА (Всемирного антидопингового агентства). Цель проведения антидопинговых мероприятий — охрана здоровья спортсменов и защита их права на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Порядок антидопингового обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации за счет средств федерального бюджета (далее — антидопинговое обеспечение) направлен на противодействие нарушению антидопинговых правил, приводимых в статьях 2.1 - 2.8 Всемирного антидопингового Кодекса (далее — допинг в спорте).

Правовую основу антидопингового обеспечения в Российской Федерации составляют Конституция Российской Федерации, Федеральный закон, Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте, принятая в г. Париже 19 октября 2005 г. (далее — Конвенция) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 24, ст. 2835), Федеральный закон от 27.12.2006 N 240-ФЗ "О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 1, ст. 3), Положение о Министерстве, другие федеральные законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, Всемирный антидопинговый кодекс (далее — Кодекс ВАДА), принятый Всемирным антидопинговым агентством (далее — ВАДА), Международные стандарты ВАДА, правила и регламенты антидопинговых организаций, а также настоящий Порядок.

Антидопинговое обеспечение спортивных сборных команд включает в себя основные антидопинговые мероприятия: проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов в целях выявления наличия запрещенных субстанций и их метаболитов, проведение сбора биологического материала у спортсменов и его доставке в специализированную лабораторию, включая планирование, подготовку к сбору, сбор, хранение, транспортировку и доставку биологического материала в лабораторию, аккредитованную ВАДА, в соответствии с требованиями Кодекса ВАДА и Международного стандарта для тестирований, а также проведения мероприятий, направленных на предотвращение применения допинга.

В целях осуществления мероприятий по антидопинговому обеспечению спортивных сборных команд ФГУ "ЦСП":

- в соответствии с доведенными лимитами бюджетных обязательств на очередной финансовый год заключает государственный контракт на выполнение работ и оказание услуг по антидопинговому обеспечению спортивных сборных команд в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- осуществляет оплату выполненных работ и оказанных услуг на основании оформленных в установленном порядке документов, подтверждающих их выполнение;

- осуществляет контроль за эффективностью организации и проведения мероприятий по антидопинговому обеспечению спортивных сборных команд.

## Система контроля и зачетные требования

ВЛИЯНИЕ  
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ  
ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

<b>Факторы влияющие на достижение спортивной результативности</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Плавание мужчины	
Выносливость, координация	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,40 м)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)
	Бег 600 м (без учета времени)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
Плавание женщины	
Выносливость, координация	Прыжок в длину с места (не менее 0,35 м)
	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 4 кг)
Силовая выносливость	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 60 с)
	Бег 400 м (без времени)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Плавание мужчины	

Выносливость, координация	Плавание 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,80 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 60 см)
Плавание женщины	
Выносливость, координация	Плавание 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,40 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги лежа (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Плавание мужчины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание вольным стилем 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 18 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 18 кг)

	Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Плавание женщины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание вольным стилем 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 15 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Плавание мужчины	
Координация	Плавание (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 20 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 5,5 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 24 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 20 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание женщины	
Координация	Плавание (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 18 раз)



	<p>Многоскок 5 прыжков (не менее 5 м)</p>
	<p>Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)</p>
Скоростно-силовые способности	<p>Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 17 кг)</p>
	<p>Прыжок в длину с места (не менее 1 м 10 см)</p>
Спортивный разряд	<p>Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса</p>

## ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,  
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Плавание мужчины, женщины			
1	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
2	Плавательные доски	штук	8
3	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
4	Ласты	комплект	8
5	Лопатки для плавания	комплект	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Перекладина гимнастическая	штук	1
2	Кушетка массажная	штук	1
3	Гантели переменной массы	комплект	3
4	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
5	Мат гимнастический	штук	8
6	Зеркало	штук	1
7	Скамейки гимнастические	штук	4
8	Стенка гимнастическая	штук	4
9	Штанга спортивная	комплект	1
10	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
11	Фен	штук	1
12	Настенный секундомер	штук	2
13	Весы	штук	1
14	Секундомеры ручные судейские	штук	10
15	Электромегафон	комплект	1

**Обеспечение спортивной экипировкой  
передаваемой в индивидуальное пользование**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации и (лет)
Плавание мужчины, женщины											
1	Беруши	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Купальник (женский)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Очки для плавания	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6	Плавки (мужские)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

## **ЛИТЕРАТУРА**

### **Основная**

1. Викулов А.Д. Плавание – М.: Физкультура и спорт, 1999
2. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.

### **Дополнительная**

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов – М.: Владос, 2002
2. Макаренко Л.П. Юный пловец – М.: Физкультура и спорт, 1983