

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18

Приказ №

2 от «11»

Р.Р.Изикаева

01 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ СЛЕПЫХ»
(спортивная дисциплина плавание)**

2023г.

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины – «плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022г. № 1100 ¹ (далее – ФССП).

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

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия. Обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

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 обучающихся. 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 обучающимися 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, регионального и всероссийского уровня.

Задачи, которые необходимо решить, чтобы достичь целей программы:

в обучении – овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских, региональных, всероссийских и международных соревнованиях по плаванию в соответствующей возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков обучающиеся 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, нравственного и патриотического воспитания;

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 20.12.2022г., регистрационный № 71697)

в развитии – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся 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.

Программа предусматривает создание условий для развития волевых качеств, способности к сопереживанию, эмоциональной стабильности, двигательной памяти, стрессоустойчивости.

Одной из приоритетных задач Программы является подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Республики Башкортостан и Российской Федерации. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка пловцов, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- профессиональное самоопределение
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- неуклонное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

- систематической круглогодичной работой;
- построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем обучающихся;

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (дисциплина «плавание») и составляет:

- на этапе начальной подготовки – не ограничивается;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – не ограничивается;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься плаванием. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе, иметь справку по форме МСЭ.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) переводятся лица не моложе 9 лет, имеющие справку по форме МСЭ. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе обучения. Иметь спортивный разряд на этапе спортивной подготовки свыше трех лет – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

На этап совершенствования спортивного мастерства переводятся лица не моложе 12 лет, имеющие справку по форме МСЭ. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в

группу на этап совершенствования спортивного мастерства и иметь спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица не моложе 14 лет, имеющие справку по форме МСЭ. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства и иметь спортивное звание «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса» или «Заслуженный мастер спорта России».

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице №1

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Класс	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины "плавание"				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	B3	4
			B2	3
			B1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	B3	3
			B2	2
			B1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	B3	2
			B2	2
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	B3	1
			B2	1
			B1	1

*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратное количество обучающихся (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

2.2. Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых».

У слабовидящих людей расстройства цветоразличения зависят от клинических форм слабовидения, их происхождения, локализации и течения. У незрячих вместо зрения управление движениями рук заменяются мышечным чувством. В.П. Ермаков, Г.А. Якунин (2000), ссылаясь на работы В.М. Бехтерева, Е.С. Либман (1974) и др., отмечают факт наличия как у нормально видящих, так и у незрячих, слабовидящих кожно-оптической чувствительности («кожного зрения»), способности кожных покровов реагировать на световое и цветное воздействие.

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), во всем мире насчитывается более 35 млн незрячих, в России — 260 тыс. Слепота бывает врожденной и приобретенной. Врожденная слепота — нарушение развития некоторых отделов головного мозга, зрительных нервов, сетчатки глаза. Приобретенная слепота развивается после перенесенных глазных заболеваний: глаукомы, трахомы, кератита, поражения зрительного нерва, а также после травм глазного яблока, повреждений глазницы и черепно-мозговых

травм.

Человек с нарушением зрения—термин, касающийся как незрячих, так и слабовидящих. Незрячих делят на тотально слепых (Vis — 0) и людей с остаточным зрением (Vis от 0 до 0,04 с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). Слабовидящие по состоянию зрительных функций разнообразны. Это обусловлено прежде всего клиническими формами и степенью их глазной патологии. Слабовидящими считают людей, имеющих остроту зрения от 0,2 до 0,6 (с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). К данной категории относятся люди со следующими заболеваниями: близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, альбинизм, амблиопия, нистагм, микрофтальм, люди с монокулярным зрением, а также с нарушениями центрального и периферического зрения и др.

Как утверждают многие авторы, адаптивный спорт есть средство реабилитации и социальной адаптации. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт являются наиболее эффективными средствами реабилитации инвалидов, интеграции их в современное общество. Они создают мощные стимулы для возвращения инвалидов в активную, насыщенную жизнь, расширяют круг общения, способствуют появлению новых друзей и новых интересов, позволяют

максимально раскрыть физические и духовные возможности инвалидов.

Спортивная подготовка по дисциплинам вида спорта слепых проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий (далее—функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта слепых, приведены в таблице №2

Таблица №2

*КЛАССЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ
ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТ СЛЕПЫХ"*

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
B1	Полная потеря зрения
B2	Тяжелое нарушение зрения
B3	Выраженное нарушение зрения
"J1"	Полная потеря зрения
"J2"	Тяжелое и (или) выраженное нарушение зрения

Таблица № 3

*Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта
«спорт слепых» (дисциплина «плавание»)*

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Степень нарушения зрения
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	Полная потеря зрения

Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	Выраженные нарушения зрения
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	Нарушение зрения легкой степени

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (дисциплина плавание).

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие учебно-тренировочные группы и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов учебно-тренировочного занятия, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В учебно-тренировочном занятии очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям.

Таблица № 4

Объем дополнительной образовательной программы по виду спорта «спорт слепых» дисциплина «плавание»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До года	Свыше года		
Для спортивной дисциплины "плавание" (мужчины, класс "B1")						
Количество часов в неделю	5 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12	14-18 выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	18-24 выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	260 - 312	312 - 416	416 - 520	520 - 624	728-936 выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	936-1248 выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины "плавание" (класс "B2", "B3")						
Количество часов в неделю	8	9	10 - 12	12 - 14	16-18 выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	18-24 выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	416	468	520 - 624	624 - 728	832-936 выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	936-1248 выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины "плавание" (женщины, класс "B1")						
Количество часов в неделю	5	6	7	9 - 11	14 - 18 выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	18 - 24 выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	260	312	364	468 - 572	728 - 936 выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	936 - 1248 выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» дисциплина «плавание».

2.4.1. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

2.4.2. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

Таблица № 5

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	-	14	14	14

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

2.4.3. Спортивные соревнования.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в учебно-тренировочных группах спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Таблица № 6

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «плавание»				
Контрольные	3	3	3	3
Отборочные	-	2	2	2
Основные	-	1	1	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт слепых»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную

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

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня. Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга.

Отличительной особенностью *отборочных* соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям к результатам данного вида спорта.

2.5 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план определяет основное направление и продолжительность учебно-тренировочных занятий. Он делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Объемы учебно-тренировочной подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой.

Соотношение общей и специальной физической, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого года обучения.

Специфика плавания и особенности спортивной подготовки на каждом этапе обуславливают соотношение учебно-тренировочных средств по видам подготовки. Нормативы соотношения средств по видам подготовки на этапах регулируют их соотношения в рамках многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

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

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

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

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»):

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Таблица № 7

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины "плавание" (мужчины, класс "B1")					
1.	Общая физическая подготовка (%)	42- 48	38 - 42	33 - 37	18 - 22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-26	25-35	36-40	45-55
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	1 - 3	1- 3
4.	Техническая подготовка (%)	26 - 30	23 - 27	20 - 24	18 - 22

5.	Тактическая подготовка (%)	0-1	0-1	0-1	0-1
6.	Психологическая подготовка (%)	3-4	3-4	3-4	3-4
7.	Теоретическая подготовка (%)	2-3	1-2	1-2	0-1
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1 - 2	1 - 2	1 - 2
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3 - 4
10.	Интегральная подготовка (%)	-	2 - 3	2 - 3	2 - 3
Для спортивной дисциплины "плавание" (мужчины, класс "B2", "B3")					
1.	Общая физическая подготовка (%)	56 - 64	48 - 55	33 - 37	16 - 25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10 - 13	17 - 20	35 - 45	45 - 55
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2 - 3	2 - 5	2 - 7
4.	Техническая подготовка (%)	22 - 26	20 - 25	12 - 25	16 - 25
5.	Тактическая подготовка (%)	0-1	0-1	0-1	0-1
6.	Психологическая подготовка (%)	1-2	2-3	2-3	2-3
7.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	1-2
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1 - 2	1 - 2	1 - 2
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 - 3	2 - 3	2 - 3	2 - 3
10.	Интегральная подготовка (%)	1 - 2	2 - 3	2 - 3	2 - 3

Для спортивной дисциплины "плавание" (женщины, класс "В1")

1.	Общая физическая подготовка (%)	33 - 37	33 - 37	28 - 32	16 - 20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25 - 32	34 - 48	37 - 46	48 - 52
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	1- 3	1 - 3
4.	Техническая подготовка (%)	30 - 34	24 - 28	20 - 24	23-30
5.	Тактическая подготовка (%)	0-1	0-1	1-2	1-2
6.	Психологическая подготовка (%)	4-5	3-4	3-4	3-4
7.	Теоретическая подготовка (%)	2-3	1-2	1-2	1-2
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1 - 2	1 - 3	1 - 3
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1- 4	1- 4	3 - 4	3 - 4
10.	Интегральная подготовка (%)		1 - 2	1- 5	1 - 5

Для спортивной дисциплины "плавание" (женщины, класс "В2", "В3")

1.	Общая физическая подготовка (%)	48 - 52	43 - 47	32 - 37	20 - 25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	23 - 27	26 - 30	32 - 40	45 - 52
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 3	2 - 3
4.	Техническая подготовка (%)	22 - 26	20 - 24	19 - 23	20-25
5.	Тактическая подготовка (%)	0-1	0-1	0-1	0-1
6.	Психологическая подготовка (%)	2-3	2-3	1-2	1-2
7.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	0-1	0-1

8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1 - 2	1 - 2	1 - 2
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3 - 4
10.	Интегральная подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	4 - 5	5 - 6

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. Обычно вместе с возрастом и ростом мастерства количество применяемых средств общефизической подготовки уменьшается, и больше применяют такие, которые эффективней способствуют специализации. Начиная с тренировочного этапа, удельный вес объема ОФП по отношению к СФП уменьшается и приобретает специфичность на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшегопортивного мастерства.

Таблица № 8

Годовой учебно-тренировочный план

Для спортивной дисциплины «плавание» (мужчины класс «В2», «В3»)							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до года	второй, третий	четвертый, пятый	весь период	весь период
<i>наполняемость групп</i>	3-4	3-4	2-3	2-3	2-3	2	1
<i>количество часов в неделю</i>	8	9	10	12	14	16	18
<i>общее количество в год</i>	416	468	520	624	728	832	936
Общая физическая подготовка	241	271	276	300	349	275	234
Специальная физическая подготовка	42	47	88	119	138	291	421
Участие в спортивных соревнованиях	-	2	10	12	15	17	19
Техническая подготовка	100	112	104	144	167	183	187
Тактическая подготовка	4	5	1	1	1	1	1
Психологическая	8	9	10	12	14	16	18

ая подготовка							
Теоретическая подготовка	9	9	5	6	7	8	9
Инструкторская и судейская практика	-		5	6	7	8	9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	9	11	12	15	17	19
Интегральная подготовка	4	4	10	12	15	16	19

Для спортивной дисциплины «плавание» (женщины класс «В2», «В3»)							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до года	второй, третий	четвертый, пятый	весь период	весь период
<i>наполняемость групп</i>	3-4	3-4	2-3	2-3	2-3	2	1
<i>количество часов в неделю</i>	8	9	10	12	14	16	18
<i>общее количество в год</i>	416	468	520	624	728	832	936
Общая физическая подготовка	200	225	234	268	313	283	197
Специальная физическая подготовка	96	108	135	169	197	283	421
Участие в спортивных соревнованиях			5	6	7	17	28
Техническая подготовка	92	103	104	131	153	175	197
Тактическая подготовка			5	6	7		
Психологическая подготовка	8	9	6	7	8	8	9
Теоретическая подготовка	4	5	5	6	7		
Инструкторская и судейская практика			5	6	7	8	9

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	14	16	19	22	25	28
Интегральная подготовка	4	4	5	6	7	33	47

Для спортивной дисциплины «плавание» (женщины класс «В1»)							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до года	второй, третий	четвертый, пятый	весь период	весь период
<i>наполняемость групп</i>	2	2	1	1	1	1	1
<i>количество часов в неделю</i>	5	6	7	9	11	14	16
<i>общее количество в год</i>	260	312	364	468	572	728	832
Общая физическая подготовка	91	109	120	154	189	218	150
Специальная физическая подготовка	65	78	124	159	194	284	399
Участие в спортивных соревнованиях			4	5	6	8	9
Техническая подготовка	78	97	87	112	137	146	191
Тактическая подготовка	3	3	4	4	6	7	9
Психологическая подготовка	10	13	10	14	17	22	25
Теоретическая подготовка	8	6	4	5	6	7	8
Инструкторская и судейская практика			4	5	6	7	8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	5	6	4	5	5	22	25

контроль							
Интегральная подготовка			3	5	6	7	8

Для спортивной дисциплины «плавание» (мужчины класс «В1»)							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до года	второй, третий	четвертый, пятый	весь период	весь период
<i>наполняемость групп</i>	2	2	1	1	1	1	1
<i>количество часов в неделю</i>	5	6	8	10	12	14	16
<i>общее количество в год</i>	260	312	416	520	624	728	832
Общая физическая подготовка	117	141	167	208	250	240	183
Специальная физическая подготовка	52	63	104	130	156	262	375
Участие в спортивных соревнованиях			4	5	6	7	8
Техническая подготовка	68	81	96	120	144	146	183
Тактическая подготовка	3	3	4	5	6	7	8
Психологическая подготовка	7	9	12	16	19	22	25
Теоретическая подготовка	5	6	4	5	6		
Инструкторская и судейская практика			4	5	6	7	8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	9	13	16	19	22	25
Интегральная подготовка			8	10	12	15	17

Главные задачи в учебно-тренировочных занятиях с обучающимися — развитие у обучающихся гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, 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. Воспитательная работа с обучающимися направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Воспитательная работа с обучающимися проводится по единому плану, утвержденному директором Учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебе в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач способствует четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренера-преподавателя, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются и другие формы воспитательной работы:

- участие в общественно-политических мероприятиях;
- регулярное проведение общих собраний обучающихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками специализированного учебно- спортивного учреждения;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогозет, фотовитрин, встречи с выдающимися спортсменами, тренерами, показательные выступления;
- участие в организации и проведении соревнований внутри детско-юношеской спортивной школы, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;
- участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников;
- экскурсии и культпоходы, в том числе и на соревнования, с дальнейшим их коллективным обсуждением;
- тематические диспуты, беседы, круглые столы, праздники и др.

На начальном этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплоченности коллектива рекомендуется отмечать дни рождения обучающихся, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход обучающихся на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления обучающихся, выполнившие очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, учебно-тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий следует отмечать хотя бы раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого учебно-тренировочного занятия в бассейне или зале обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом

взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех обучающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, например, в ходе соревнований все обучающиеся обязаны приветствовать своих товарищей во время представления перед заплывом, во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер-преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Годовой план воспитательной работы должен предусматривать следующие основные направления:

- идейно-политическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- нравственное воспитание;
- культурно-массовая работа;
- связь с общеобразовательной школой;
- связь с родителями.

В процессе воспитательной работы рекомендуется использовать следующие формы:

- массовые (с участием всех спортивных групп);
- групповые (с участием одной спортивной группы);
- индивидуальные (с отдельными участниками).

Некоторые мероприятия можно проводить совместно с общеобразовательной школой.

Таблица № 9

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; -воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	в течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;	в течении года

		<ul style="list-style-type: none"> -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе 	
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); -осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; 	в течении года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; -обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; -знание и соблюдение основ спортивного питания; -формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; 	в течении года
2.3	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	в течении года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны,	в течении года

		чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	в течении года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек

на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица № 10

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Честная игра. Веселые старты. 2. Ценности спорта. Честная игра. Теоретическое занятие... 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») 4. Играй честно. Антидопинговая викторина. 5. Обучение (онлайн) на сайте РУСАДА. 6. Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Родительское собрание. 7. «Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Семинар 	<p>июнь-август по назначению ежемесячно</p> <p>по назначению январь май, сентябрь</p> <p>декабрь</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Честная игра. Веселые старты. 2. Обучение (онлайн) на сайте РУСАДА. 3. Играй честно. Антидопинговая викторина. 4. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств». Семинар 5. Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Родительское собрание. 	<p>июнь-август январь по назначению декабрь</p> <p>май, сентябрь</p>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение (онлайн) на сайте РУСАДА. 2. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС». Семинар 	<p>январь июль</p>

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в

организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни

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

2.8 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика вводится на учебно-тренировочном этапе, начиная с 1-го года обучения, как часть учебно-тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий. Соревновательной деятельности и вне их.

Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по плаванию на этапе начальной подготовки. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части учебно-тренировочного занятия отдельным обучающимся и с помощью обучающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности.

При овладении обучающимися судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией. Предлагает оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики обучающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП;
- оказание помощи обучающему при изучении различных упражнений;
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли судьи, секретаря.

судьи на линии, судьи при участниках, судьи по награждению;

- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований;
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования;
- выполнение требований к квалификационной категории «спортивный судья».

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их.

Обучающиеся могут выполнять часть обязанностей помощника тренера-преподавателя уже в группах начального обучения. За годы занятий обучающиеся могут и должны под руководством тренера-преподавателя научиться:

На тренировочном этапе:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел на занятия впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества обучающихся (1-й год обучения), и проводить часть разминки в присутствии тренера-преподавателя (2-год обучения);

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел на тренировочное занятие впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя;
- проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в группах учебно-тренировочного этапа;
- оказывать помощь тренеру-преподавателю при проведении набора желающих заниматься выбранной дисциплиной по виду спорта в начале учебного года.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Обучающихся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	<p>Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов плавания.</p> <p>Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.</p> <p>Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов.</p> <p>Составление конспекта учебно-тренировочного занятия, проведение вместе с тренером разминки в группе.</p> <p>Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя.</p> <p>Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений.</p> <p>Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.</p> <p>Тренировка основных технических элементов и приемов.</p> <p>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Подбор упражнений для совершенствования техники в различных дисциплинах плавания.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	<p>Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>
2	<p>Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении</p> <p>Выполнение</p>	<p>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.</p> <p>Характеристика судейства, основные</p>	

3	необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	<p>обязанности судей.</p> <p>Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации.</p> <p>Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря.</p> <p>Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организация</p>	
---	--	--	--

Таблица № 12

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Тематика и содержание работы	Учебно-тренировочные группы						
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ	ВСМ
1.	Теоретические занятия в соответствии с выше приведенными темами	+	+	+	+	+	+	+
2.	Составление комплексов упражнений для этапа начальной подготовки	+	+					
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств	+	+	+	+	+	+	+
4.	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия			+	+	+	+	
5.	Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий		+	+	+	+	+	+
6.	Тестирование и прием нормативов ОФП и СФП на различных этапах подготовки				+	+	+	+
7.	Судейство школьных соревнований. Выполнение обязанностей судьи на линии, помощника секретаря судьи при участниках, судья по награждению.			+	+	+	+	+
8.	Судейство официальных спортивных соревнований. Выполнение обязанностей судьи на линии, помощника секретаря судьи при участниках, судья по награждению.				+	+	+	+

9.	Прохождение официального семинара судей для присвоения квалификационной категории «спортивный судья» по виду спорта «спорт слепых», дисциплина плавание.						+	+	+
----	--	--	--	--	--	--	---	---	---

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

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардио-респираторной системы и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологический возраст, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Все дети, поступающие в специализированные спортивные учреждения представляют справку от детского педиатра о допуске их к занятиям спортивным плаванием. В дальнейшем дети, занимающиеся в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование проводится не менее одного раза в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы. Углубленное обследование осуществляется в диспансере спортивной медицины врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020г. № 1144н.

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс.

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после учебно-тренировочных занятий и соревнований, но и в процессе их проведения.

Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных учебно-тренировочных занятий. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

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

Медико-биологические средства.

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

Рациональным питанием спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины;
- магнитотерапия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающихся, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева (1981), В.И. Дубровского (1993, 2002).

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

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с

большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах).

Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Таблица № 13

Планирование восстановительных мероприятий

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

III. Система контроля

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

К результатам прохождения спортивной подготовки относятся, в том числе:

- личностные, реализуемые через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «плавание», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;

- спортивные, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня подготовленности соответствующего этапу спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, овладение разносторонними физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями, их совершенствование и умелое применение в ходе участия в спортивных соревнованиях;

- соревновательные, включающие участие в спортивных соревнованиях

соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся соответствующий этапу спортивной подготовки, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

Для отбора обучающихся на этап спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск определения перспективности обучающегося и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спорту;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт слепых», дисциплина плавание;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о спортивной дисциплине вида спорта «спорт слепых»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- укрепить здоровье;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортивной дисциплиной «плавание» вида спорта «спорт слепых»
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт слепых», дисциплина плавание и успешно применять их в ходе проведения учебно- тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых», дисциплина плавание;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить углубленную физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых», дисциплина плавание;
- сохранить здоровье;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить углубленную физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- сохранить здоровье;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить углубленную физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку (обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды, и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спорт слепых», дисциплина плавание.

Таблица № 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт слепых (плавание)» первого года обучения (с 7 лет) Класс В1

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
------------------------	----------	---------

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специально-физическая подготовка		
Жим гантелей (4кг) в положении лежа на спине (кол-во раз), не менее	10	5
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (кол-во раз), не менее	3	2
Прыжок в длину с места (см), не менее	40	40
Технико-тактическая подготовка		
Длина скольжения без помощи ног	+/-	+/-
Оценка техники плавания 25 м по выбору	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)	

Класс В2, В3

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специально-физическая подготовка		
Бег 800 м (мин,с), не более	6	7
Жим гантелей (4кг) в положении лежа на спине (кол-во раз), не менее	10	8
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (кол-во раз), не менее	4	5
Прыжок в длину с места (см), не менее	50	40
Технико-тактическая подготовка		
Длина скольжения без помощи ног	+/-	+/-
Оценка техники плавания 25 м по выбору	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)	

Таблица № 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы первого года обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт слепых (плавание)» (с 7 лет), Класс В1

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	75	70	60	50	60	55	50	45
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, (кол-во раз)	23	22	21	20	18	17	16	15
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 10кг (кол-во раз)					13	12	11	10
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 12кг (кол-во раз)	13	12	11	10				
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,5	6,0	5,5	5,0	6,5	6,0	5,5	5,0
Плавание (без учета времени, 150 м)	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	II юн.				I юн.			
Класс В2, В3								
Контрольные упражнения	Мальчики				Девочки			

	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	75	70	65	60	65	60	55	50
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (кол-во раз)	21	19	17	15	18	17	16	15
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг (кол-во раз)	17	16	15	14	13	12	11	10
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,5	6,0	5,5	5,0	6,5	6,0	5,5	5,0
Плавание (без учета времени, 250 м)	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	II юн.				I юн.			

Таблица № 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы второго года обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт слепых (плавание)» (с 9 лет)

Класс В1

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	75	70	60	50	60	55	50	45
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, (кол-во раз)	23	22	21	20	18	17	16	15
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 10кг (кол-во раз)					13	12	11	10
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 12кг (кол-во раз)	13	12	11	10				
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,5	6,0	5,5	5,0	6,5	6,0	5,5	5,0
Плавание (без учета времени, 150 м)	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	I юн.				III			

Класс В2, В3

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	75	70	65	60	65	60	55	50
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (кол-во раз)	21	19	17	15	18	17	16	15
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг (кол-во раз)	17	16	15	14	13	12	11	10
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,5	6,0	5,5	5,0	6,5	6,0	5,5	5,0

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Плавание (без учета времени, 250 м)	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	I юн.				III			

Таблица № 17

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы третьего года обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт слепых (плавание)» (с 9 лет)**

Класс В1

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	80	70	60	50	60	55	50	45
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, (кол-во раз)	23	22	21	20	18	17	16	15
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 10кг (кол-во раз)					13	12	11	10
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 12кг (кол-во раз)	13	12	11	10				
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	7,0	6,5	6,0	5,5	7,0	6,5	6,0	5,5
Плавание (без учета времени, 150 м)	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	III				II			

Класс В2, В3

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	80	70	65	60	70	60	55	50
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (кол-во раз)	21	19	17	15	18	17	16	15
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг (кол-во раз)	17	16	15	14	13	12	11	10
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	7,0	6,5	6,0	5,5	7,0	6,5	6,0	5,5
Плавание (без учета времени, 250 м)	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	III				II			

Таблица № 18

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы четвертого года обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт слепых (плавание)» (с 9 лет)**

Класс В1

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места толчком двумя	85	75	65	50	80	70	60	45

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
ногами (см)								
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, (кол-во раз)	23	22	21	20	18	17	16	15
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 10кг (кол-во раз)					13	12	11	10
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 12кг (кол-во раз)	13	12	11	10				
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	7,5	7,0	6,5	6,0	7,5	7,0	6,5	6,0
Плавание (без учета времени, 150 м)	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	II				I			

Класс В2, В3

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	80	70	60	80	70	60	50
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (кол-во раз)	21	19	17	15	18	17	16	15
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг (кол-во раз)	17	16	15	14	13	12	11	10
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	7,5	7,0	6,5	6,0	7,5	7,0	6,5	6,0
Плавание (без учета времени, 250 м)	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	II				I			

Таблица № 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы пятого года обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт слепых (плавание)» (с 9 лет)

Класс В1

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	95	85	70	50	90	80	65	45
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, (кол-во раз)	23	22	21	20	18	17	16	15
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 10кг (кол-во раз)					13	12	11	10
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 12кг (кол-во раз)	13	12	11	10				
Технико-тактическая подготовка								

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Длина скольжения; м	8,0	7,5	7,0	6,5	8,0	7,5	7,0	6,5
Плавание (без учета времени, 200 м)	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	I				I-КМС			

Класс В2, В3

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	80	70	60	80	70	60	50
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (кол-во раз)	21	19	17	15	18	17	16	15
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг (кол-во раз)	17	16	15	14	13	12	11	10
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	8,0	7,5	7,0	6,5	8,0	7,5	7,0	6,5
Плавание (без учета времени, 250 м)	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	I				I-КМС			

Таблица № 20

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «спорт слепых (плавание)» (с 12 лет)**

Класс В1

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	105	85	70	110	100	65	50
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, (кол-во раз)	25	22	21	20	21	20	19	18
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20кг (кол-во раз)	17	16	15	14				
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15кг (кол-во раз)					15	14	12	10
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	9,0	8,5	8,0	7,5	9,0	8,5	8,0	7,5
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Плавание избранным способом	Выполнение норматива II разряда (+/-)				Выполнение норматива III разряда (+/-)			
Плавание вольным стилем (без учета времени) м	800 (+/-)				400 (+/-)			
Спортивный разряд на избранной	КМС 1-3 место на Республиканских соревнованиях							

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
дистанции								
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода на следующий год обучения)	1-6 место на соревнованиях не ниже межрегионального уровня Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских соревнованиях							

Класс В2, В3

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	110	100	90	110	100	95	90
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, (кол-во раз)	35	30	25	20	25	23	21	20
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20кг (кол-во раз)	21	20	19	18				
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 25кг (кол-во раз)					18	17	16	15
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения, м	9,0	8,5	8,0	7,5	9,0	8,5	8,0	7,5
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Плавание избранным способом	Выполнение норматива I разряда (+/-)				Выполнение норматива II разряда (+/-)			
Плавание вольным стилем (без учета времени) м	1000 (+/-)				800 (+/-)			
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС 1-3 место на Республиканских соревнованиях							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода на следующий год обучения)	1-6 место на соревнованиях не ниже межрегионального уровня Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских соревнованиях							

Таблица № 21

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «спорт слепых (плавание)» (с 14 лет)**

Класс В1

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	125	115	90	70	120	90	60	50
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, (кол-во раз)	30	25	23	20	25	22	20	18
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20кг (кол-во раз)	17	16	15	14				
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15кг (кол-во раз)					13	12	11	10

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	10,0	9,5	9,0	8,5	9,5	9,0	8,5	8,0
Время скольжения 9м; с	Положительная динамика (+/-)							
Плавание избранным способом	Выполнение норматива КМС (+/-)							
Плавание вольным стилем, без учета времени	400м							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный разряд на избранной дистанции	МС, МСМК							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода спортсмена на следующий год обучения)	<p>Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;</p> <p>Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях (чемпион, призер официальных российских соревнований, участник официальных международных соревнований)</p>							

Класс В2, В3

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Стибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (кол-во раз)	35	30	25	20	26	24	22	20
Прыжок в длину с места (см)	130	120	110	90	120	110	100	90
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20кг (кол-во раз)	26	24	22	18				
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 25кг (кол-во раз)					18	17	16	15
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	10,0	9,5	9,0	8,5	9,5	9,0	8,5	8,0
Время скольжения 9м; с	Положительная динамика (+/-)							
Плавание избранным способом	Выполнение норматива КМС (+/-)							
Плавание вольным стилем, без учета времени	800м							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный разряд на избранной дистанции	МС, МСМК							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода спортсмена на следующий год обучения)	<p>Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;</p> <p>Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях (чемпион, призер официальных российских соревнований, участник официальных международных соревнований)</p>							

Для достижения высших спортивных результатов необходимо определить влияние

Влияние физических качеств и телосложения на результативность
в виде спорта «спорт слепых», дисциплина плавание

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние

Скоростные способности. Под скоростными способностями понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила. Это максимальное усилие, развиваемое мышцей: мышечная выносливость

– способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость. Это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость. Это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения эффективности. Основными показателями выносливости являются мощность физической работы и ее продолжительность. Основные

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

Гибкость. Это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов: анатомические особенности суставов; эластичность связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц; способность сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах. Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность

образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательными координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи.

Телосложение. Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт слепых», дисциплина «плавание».

Годичные макроциклы

Подготовка пловцов в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-

подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:
*совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
*выработка экономичной и вариативной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.) со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательнее проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3–8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять общей продолжительности от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: стягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей стягивающих мезоциклов является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специально-физической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем

кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико- тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

Программный материал для этапа начальной подготовки.

Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период.

Основной формой организации занятий с юными спортсменами является учебно-тренировочное занятие с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения занятия — игровой метод.

Основными задачами групп начальной подготовки являются:

- укрепление здоровья;
- изучение техники всех спортивных способов плавания, стартов, поворотов;
- формирование у детей стойкого интереса к занятиям спортом и спортивному режиму;
- разносторонняя физическая подготовка;
- овладение необходимым минимумом теоретических знаний, умений и навыков по гигиене, спортивному режиму, питанию, утренней гимнастике;
- спортивный отбор наиболее одаренных детей для занятий спортивным плаванием в учебно-тренировочных группах.

Указанные задачи решаются на основе реализации учебно-тренировочного плана и план-схемы подготовки. Их значение — в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Схема построена на основе календарной линейки с делением на месяцы и 52 недели, в результате чего все факторы в ней даны во взаимосвязи между собой и времени.

Период начальной подготовки планируется по этапам.

Первый этап делится на два периода: первый — когда работа на суше проводится в специализированном зале спорткомплекса, а второй в бассейне.

Первый период. Содержание занятий на суше (продолжительность 30-35 мин)

состоит из 90% времени — подвижные (типа «третий лишний» и др.) и спортивные (главным образом баскетбол, волейбол, футбол по упрощенным правилам) игры и 10% — общеразвивающие упражнения.

Занятия в воде, продолжительностью до 20 мин проводятся после занятий на суше и направлены на освоение с водной средой и элементарных плавательных движений. Решение этой задачи достигается исключительно с помощью специально подобранных игр.

Типовая программа занятий для этого этапа:

- бег 3-4 мин, ходьба в согласовании с дыхательными упражнениями, стоя — комплекс общеразвивающих упражнений (10 мин);
- наклоны туловища влево-вправо, вперед-назад с разными исходными положениями рук (на поясе, в стороны и т.п.);
- приседания, не отрывая пяток от поверхности с разными положениями рук (вытянуты вверх, за головой, вытянуты вперед, на поясе и т.п.);
- сгибание-разгибание туловища в упоре лежа;
- прыжки на обеих ногах, руки на затылке или на поясе:
- со сменой положения ног в поперечном направлении, т.е. ноги вместе — ноги скрестно;
- со сменой положения ног в продольном направлении;
- с вращением вокруг своей оси на 1/4, на 1/2 оборота и на полный оборот;
- с разведением ступней и колен в стороны;
- на одной ноге;
- подвижные игры (15-20 мин).

В воде занятия проводятся на мелкой части бассейна или в «лягушатнике» и направлены на освоение с водной средой с помощью специально подобранных игр (см. список литературы).

Второй период. Программа занятий на суше (20-25 мин) на 20% состоит из подвижных игр на 80% — из общеразвивающих упражнений, большинство из которых включают элементы соревнования — «кто быстрее», «кто выше», «кто дальше», «кто красивее» и т.п. Внимание новичков концентрируется только на правильном выполнении упражнений и каждый из них обязательно должен быть за что-нибудь поощрен (устная похвала в процессе занятий, либо похвала перед строем после их окончания).

Занятия в воде (до 30 мин) основываются на материале специально подобранных игр. Они постепенно усложняются. Завершаются такие задания обучением элементам техники кроля на груди и на спине.

Типовая программа занятий для этого периода:

- бег со сменой направления движения по сигналу (свистку, хлопку и т.п.) — 3-4 мин; в ходьбе на сигнал — упор присев — прыжок вверх вытянувшись; в приседе шагом; на сигнал
- быстрая ходьба короткими шагами. Стоя: кисти около плеч — вращения руками вперед и назад; то же самое, но руки и кисти выпрямлены, круговые движения туловища вправо, затем влево с последующим увеличением амплитуды движений с разными положениями рук (вытянуты вверх, на поясе);
- сидя, ноги вместе — повороты туловища вправо-влево с разными положениями рук (в стороны, на затылке, вытянуты вперед, на поясе и т.д.);
- сидя, упор руками сзади, ноги выпрямлены и слегка подняты над полом - после сигнала попеременные движения ногами в поперечном и продольном направлениях;
- в упоре лежа, сгибание - разгибание рук;
- передвижения с опорой на руки (до середины зала, «кто быстрее» по 3-5 человек);
- передвижения с опорой на руки спиной вперед;
- бег с высоким подниманием бедра (до конца зала по 3-5 человек, «кто красивее» и «кто быстрее»);
- подтягивание в висе (2-3 команды, подсчитывается количество подтягиваний в каждой команде «кто больше»);

- эстафета: соревнуются две команды, напротив каждой на расстоянии 10-15 м ставится предмет (мяч, блин от штанги, какая-нибудь игрушка и т.п.). Те, кто играет, передвигаются на руках в парах (партнер, который идет сзади, держит того, кто идет на руках за голеностопные суставы), должны обойти вокруг предмета и вернуться к своей команде, потом тот, кто идет сзади, передвигается на руках, а следующий участник берет его за голеностопные суставы и т.д. Выигрывает команда, участники которой первыми пришли к финишу.

В воде (до 30 мин) занятия проводятся на мелкой части бассейна или в «лягушатнике» и направлены на дальнейшее освоение с водной средой и обучение плавательным движениям с помощью специально подобранных упражнений и игр.

Второй этап В первом периоде (примерно до 18 апреля) занятия на суше (продолжительностью от 25 до 30 минут) проводятся в зале. Их программу составляет постепенно усложняющийся комплекс общеразвивающих и вспомогательных упражнений, преимущественно направленных на развитие быстроты, координационных особенностей и гибкости.

Широко применяются на этом этапе и разного рода эстафеты, например: в упоре лежа передвижение на руках (партнер идет следом и держит «того, кто идет» за голеностопные суставы). Далее подтянуться 1-2 раза на перекладине и повернуться назад и т.д. Или, как вариант, передвижение на руках спиной вперед (партнер также держит «того, кто идет» за голеностопные суставы).

Занятия в воде продолжительностью до 30 минут в январе-феврале, в основном включают игры, что облегчает освоение элементов техники плавания кролем на груди и на спине, а в марте-апреле — освоение этих элементов, а также полной координации движений путем проплывания коротких отрезков (12,5-25 м).

Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

- бег по кругу — лицом вперед, приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, лицом вперед — до 7 минут;
- ходьба по кругу в сочетании с дыхательными упражнениями — 1 мин, передвижение в приседе на носках, руки на затылке;
- в приседе, пронося ноги через стороны («гусиный шаг»), руки на коленях 1-2 мин;
- общеразвивающие и вспомогательные упражнения: круговые движения руками в разных плоскостях попеременно и одновременно;
- наклоны туловища вперед-назад и влево-вправо;
- бег на месте с высоким подниманием бедра в максимальном темпе;
- с упора присев — переворот назад в упор присев, выпрыгнуть вверх, руки вверх — вернуться в упор присев и принять упор лежа (это упражнение выполняется в форме соревнования, по 3-5 человек начинают выполнять по сигналу тренера «кто быстрее»);
- плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами с плавательной доской в руках — до 100 м;
- плавание кролем на груди с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами) с задержкой дыхания и в согласовании с дыханием по 25 м — до 150 м;
- плавание на спине с помощью одних ног — 100-150 м;
- плавание на спине с помощью одних рук в согласовании с работой ног по 25 м — до 150 м;
- эстафетное плавание кролем на груди в координации по 25 м;
- веселые прыжки — 3-5 минут.

Третий этап. Занятия на суше проводятся на открытом воздухе и продолжаются до 45 минут. Включают кроссовый бег (12-15 мин), комплекс общеразвивающих упражнений (15-20 мин), преимущественно направленных на развитие гибкости, быстроты, координационных способностей и игру с мячом (15-20 мин).

Занятия в воде, как правило, занимают 35-45 мин и включают плавание по элементам и в полной координации движений (20-25 мин), элементы синхронного плавания и прыжки

в воду (до 15 мин).

Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

- кроссовый бег — 15 мин;
- комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями весом 0,5-1 кг: обе руки вытянуты вверх — одновременные вращения руками вперед-назад;
- то же самое, но попеременное вращения руками вперед и назад;
- обе руки вытянуты вверх — наклоны туловища вправо-влево, вперед-назад, круговые вращения туловищем;
- приседания, не отрывая пяток от пола, руки у плеч;
- из положения стоя, гантели на полу впереди — по сигналу — быстрый наклон вперед, взять гантели и поднять их над головой («кто быстрее») — 3-4 раза;
- то же самое, но гантели находятся сзади пяток;
- из стартовой позы пловца — выполнить присед с последующим выпрыгиванием вверх;
- футбол или баскетбол по упрощенным правилам. В воде:
- плавание с помощью движений одними ногами дельфином (на груди, на спине, на боку, руки вытянуты вперед, руки вдоль туловища, одна рука вытянута вперед, другая — вдоль туловища) по 25 м (до 150 м);
- плавание дельфином с помощью одних рук, держа поплавки ногами, с задержкой дыхания, с дыханием через цикл движений руками — по 12,5 м — до 100 м;
- плавание раздельным дельфином по 25 м (до 100 м);
- плавание брассом с помощью одних ног и одних рук — до 300 м и в координации по 25 м (до 100 м);
- эстафетное плавание по 25 м;
- старты с тумбочки под команду тренера на быстроту выполнения подготовительных движений, на дальность скольжения;
- игра с мячом.

На четвертом этапе занятия на суше проводятся в зале, продолжительностью 30-35 мин и включают разминочный бег, комплекс общеразвивающих и вспомогательных упражнений, большинство из которых проводятся в форме подвижных и спортивных игр или соревнований (до 20 мин).

Занятия в воде продолжаются до 45 мин и включают плавание по элементам и в полной координации движений, причем, как правило, вначале по 12,5 м а затем 25 м с максимальной интенсивностью. Не менее 10, а иногда и 15-17 мин уделяется обучению технике стартов и поворотов. Завершаются занятия прыжками в воду или игрой с мячом (водное поло по упрощенным правилам и т.п.).

Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

- бег по кругу с быстрым изменением направления по сигналу — 3-4 мин;
- ходьба — 1 мин;
- круговые движения руками в разных плоскостях одновременно и попеременно;
- И.П.: руки за спиной — повороты головы влево-вправо;
- И.П.: ноги вместе, руки на коленях, круговые движения в коленях, в левую, в правую сторону;
- И.П.: левая нога впереди, на пятке — пружинящие наклоны к левой ноге, поменять положение ног — пружинящие наклоны к правой ноге;
- И.П.: О.С. — выпад правой ноги вперед, руки на поясе — покачивание в выпаде, то же, но выпад левой ноги;
- И.П.: ноги шире плеч — попеременные пружинящие наклоны к левой и правой ноге;
- в виси на гимнастической стенке — круговые движения ногами влево и вправо;
- упражнения с резиновыми амортизаторами: движения руками вперед-назад одновременно и попеременно в наклоне вперед;
- стоя спиной к растянутому амортизатору, руки вверх — наклон туловища вперед-назад;

- И.П — то же, но руки в стороны — соединить прямые руки перед грудью, вернуть в исходное положение.

Упражнения с амортизаторами выполняются по 2-3 серии, одна из которых обязательно в форме соревнований на большее количество движений за заданный промежуток времени (обычно 15-30 с);

- прыжки в длину с места;
- подвижная игра.

Занятия в воде продолжительностью до 45 мин включают плавание по элементам и в полной координации движений. От 10 до 15 мин уделяется обучению технике стартов и поворотов.

Типовая программа занятий для этого периода:

В воде:

- комплексное плавание 2x100 м;
- плавание кролем на груди и на спине с максимальной интенсивностью 2 x12,5 м (+12,5 м произвольно);
- плавание баттерфляем и брассом по элементам — до 800 м;
- эстафетное плавание по 25 м кролем на груди;
- упражнения для совершенствования быстроты движений при выполнении отталкивания: старт с тумбочки с акцентом на быстроту выполнения подготовительных движений с последующим скольжением под водой;
- старт с тумбочки под команду на быстроту выполнения подготовительных движений и отталкивания («кто красивее», «кто дальше»).

Пятый этап (приблизительно с 2 января по 27 июня). На этом этапе изменяется соотношение работы на суше и в воде в сторону последней. Занятия на суше составляют в среднем 30 мин и составляют преимущественную направленность на развитие гибкости, быстроты и координационных способностей.

Занятия в воде проводятся до 45 мин и включают разнообразные упражнения, направленные на освоение техники всех способов плавания. Совершенствованию стартов и поворотов отводиться не менее четверти времени урока. Принципиальным является создание положительного эмоционального фона занятий в период начальной подготовки.

Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

- разминочный бег — 2-3 мин;
- общеразвивающие упражнения — 10-12 мин;
- упражнения с резиновыми амортизаторами или упражнения для развития гибкости;
- игра с мячом по упрощенным правилам или футбол — 2 тайма по 5 мин.

В воде:

- комплексное плавание 3□ 100 м;
- плавание баттерфляем по элементам — 400 м;
- плаванием кролем на груди 4□ 25 м со старта;
- плаванием кролем на груди с высоко поднятой головой и максимальной частотой движений рук 4x25 м;
- плавание брассом по элементам — до 400 м (например, 200 м с помощью одних ног + 4x25 м упражнение на наименьшее количество гребков руками + 4x25 м упражнение на наибольшее количество гребковых движений руками и ногами);
- совершенствование техники стартов и поворотов — 10-12 мин.

Программный материал для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Во всех учебно-тренировочных группах годичный макроцикл строится примерно по одной схеме и зависит от календаря соревнований. Учебный год разбивается на два полугодичных цикла. Каждый из полугодичных циклов состоит из 4-6 средних циклов (мезоциклов), которые, в свою очередь, включают в себя по 2-4 микроцикла (как правило, недельных). Круглогодичная подготовка пловцов носит подготовительный, базовый

характер. В динамике нагрузок отсутствует выраженная волнообразность, резкая смена периодов нагрузок и периодов восстановления. Большие нагрузки на фоне постоянного недовосстановления организма юных пловцов не применяются.

Главными структурными единицами круглогодичной подготовки служат периоды: подготовительный, соревновательный, переходный.

Задачи общеподготовительного этапа: постепенное повышение разносторонней физической подготовленности и работоспособности преимущественно путем применения широкого круга упражнений на суше; оздоровление и закаливание; овладение прикладными навыками. Рекомендуется не менее половины учебных часов отводить занятиям на открытых площадках, больше внимания уделять игровому методу, круговой форме тренировки. На занятиях в воде используются игры, прыжки в воду, элементы синхронного плавания, а также прикладные виды плавания (транспортировка партнера, плавание с преодолением препятствий и др.). В плавательной подготовке применяется главным образом равномерно-дистанционный метод с умеренной интенсивностью, плавание поперек бассейна на технику по элементам.

Специально-подготовительный этап решает задачи создания прочного фундамента технической, физической, тактической и волевой подготовленности юных пловцов. На занятиях в бассейне внимание уделяется овладению рациональной техникой плавания всеми спортивными способами, выполнения стартов и поворотов, развитию общей выносливости, созданию предпосылок для воспитания скоростных способностей. Изучаются учебные прыжки в воду, элементы водного поло и синхронного плавания. Применяется широкий круг средств плавательной подготовки. Помимо равномерно-дистанционного и повторно-дистанционного методов используются малоинтенсивный вариант интервальной тренировки, переменное плавание. Скоростные способности развиваются путем применения различных эстафет и игр в воде, требующих спринтерского плавания. В теоретические занятия включаются вопросы, посвященные технике плавания, сведения о строении и функциях организма спортсмена, вопросы гигиены, питания, режима учебы и занятий спортом.

По мере приближения к основным соревнованиям в тренировку добавляются короткие серии повторного плавания на спринтерских отрезках. Подвижные игры в воде уступают место различным видам эстафетного плавания всеми способами на отрезках 15,25 и 50 м.

В конце специально-подготовительного этапа большее внимание уделяется развитию скоростных способностей, совершенствованию темповых вариантов техники плавания, выполнению стартов и поворотов с проплыванием коротких отрезков дистанции в соревновательном темпе. В последующие недели и дни предсоревновательной подготовки доля спринтерского плавания заметно снижается. Продолжается совершенствование техники выполнения стартов, поворотов, смены этапов в эстафетах. Уточняется тактика прохождения соревновательных дистанций. В занятиях на суше повторяются контрольные комплексы упражнений по разносторонней физической подготовке. Проводятся беседы о конкретных задачах, которые необходимо выполнить команде в целом и каждому пловцу в отдельности на предстоящих соревнованиях.

Соревновательный период состоит из двух или трех недель. Например, в осенне-зимнем цикле первая неделя соревновательного периода отводится на классификационные соревнования (соревнования по выполнению нормативов по технике плавания и физической подготовке для допуска к основным соревнованиям); вторая — основные соревнования по плаванию.

Переходный период между циклами может составлять 1-2 недели, где используется широкий круг разносторонней подготовки (желательно на свежем воздухе). Роль переходного периода между учебными годами выполняет пребывание в спортивно-оздоровительном лагере. В этот период в основном применяются комплексы спортивно-вспомогательной гимнастики пловца, поддерживающие уровень гибкости и силы; спортивные и подвижные игры; непродолжительные пробежки с умеренной

интенсивностью; различные виды туризма.

Практическая подготовка

Направленность тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах должна обеспечить:

- Развитие аэробных возможностей пловца средствами ОФП (бег, езда на велосипеде, гребля, бег на лыжах и т. д.), постепенного увеличения из года в год объема плавания.
- Развитие сердечно-сосудистой системы за счет постепенного увеличения интенсивности проплывания тренировочных отрезков. При этом нагрузки анаэробно-гликолитической направленности используются эпизодически.
- Развитие силовых возможностей за счет применения широкого круга упражнений с малыми и средними отягощениями, увеличения объема силовой работы при фиксированном сопротивлении.
- Перенос силовых возможностей пловца с суши на воду за счет применения упражнений в воде с помощью отдельно на руках и ногах, применения сопротивления и лопаток не нарушающих технику движений.
- Развитие подвижности в суставах с акцентом на активную гибкость.
- Осознанный контроль за темпом и «шагом» гребковых движений.
- Выполнение упражнений всеми способами плавания с применением специальных заданий для изучения и совершенствования стартов и поворотов.

Основной формой занятий является — круговая тренировка.

Особенности физической подготовки на суше.

Общая физическая подготовка (ОФП) на суше решает задачи укрепления здоровья, закаливания, всестороннего физического развития и овладения прикладными навыками. Спортсмены учатся владеть своими мышцами, проявлять оптимальные условия в широком диапазоне движений в единстве с ловкостью, быстротой, гибкостью, выносливостью. Основными средствами ОФП являются: подвижные игры на местности; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами весом 1-3 кг, гимнастическими палками, резиновыми шнурами и др.); упражнения на гимнастической стенке; прикладные упражнения (беговые упражнения, прыжки и метания, лазание по канату, гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий и др.); упражнения легкой атлетики, лыжного спорта; спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) решает задачи укрепления основных звеньев двигательного аппарата, которые испытывают наибольшие нагрузки при выполнении тренировочных упражнений в воде, развития силы и силовой выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании, развития гибкости, необходимой для плавания спортивными способами. Упражнения СФП на суше по своей форме и структуре должны приближаться к движениям пловца в воде.

Основными средствами специальной физической подготовки являются: упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики пловца, в том числе упражнения с отягощениями и сопротивлениями (преодоление сопротивления резинового амортизатора, снарядов блочной конструкции и т. д.); упражнения со специальными приспособлениями, позволяющими имитировать на суше рабочие движения пловца в воде (блоки с сопротивлением шнура трению, лежаки для упражнений с блоками и амортизаторами и т. п.); упражнения для развития подвижности плечевых суставов, голеностопных, коленных и тазобедренных. В занятиях с пловцами последнего года подготовки в учебно-тренировочной группе в ознакомительном плане используются упражнения на специальных силовых тренажерах, позволяющих максимально приблизить движения на суше к плавательным.

Ниже приведен примерный перечень упражнений, применяемых на всех этапах подготовки пловцов.

Прикладные упражнения

Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в

движении, применяемые для организации занимающихся.

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

Бег обычный, бег высоко поднимая бедра или забрасывая голени назад. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмические ходьба и бег (с подсчетом преподавателя, с коллективным подсчетом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т. д.).

Элементы спортивной ходьбы, ходьба выпадами, на четвереньках, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Освоение удлиненного выдоха при беге и ходьбе.

Для учебно-тренировочных групп 3-го и свыше годов подготовки: бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности; повторное пробегание коротких отрезков; бег в умеренном темпе в чередовании с ходьбой; «марш-броски».

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

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

Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

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

Другие прикладные упражнения. Лазание в смешанном и простом вися с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища:

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться доотказа, не отрывая бедер от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища влево и вправо.
5. Лежа на груди, руки вверх: встречными движениями руками и ногами перейти в сед от пола горизонтальной плоскости.
6. Сед углом, руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
7. Стоя на коленях: повороты туловища налево и направо.
8. Сидя на пятках и держась руками за стопы: прогнуться, выдвинув тазобедренный сустав вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
9. Упор сидя на пятках с наклоном вперед: выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
10. Из положения полуприседа руки впереди: выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
11. Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол: прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
12. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

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

Упражнения с партнером:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося за голень («тачка»).

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

Упражнения в упорах и висах:

1. Упор лежа: сгибание и разгибание туловища.

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

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

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

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

6. Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе: выгибаясь в сторону, поднять тазобедренный сустав возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа боком на другой руке.

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

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

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

10. Упор лежа: передвижение на руках по кругу.

11. Вис лежа: сгибание и разгибание рук.

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

13. Вис на перекладине: сгибание и разгибание рук. Упражнения с набивными мячами

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

лицевой плоскости.

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

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

4. Стоя, мяч в руках внизу: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития силы ног:

1. Приседания на двух ногах, на одной ноге, на носках, на полной ступне, резко подавая тазобедренный сустав вперед — в момент подъема «волны», удержать партнера за руки.

2. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту двумя ногами вместе, со скакалкой, втроем, впятером, на носках, через гимнастическую скамейку, вверх по ступенькам, на одной ноге или на двух ногах и т. д.

3. Ходьба в приседе, в полуприседе, с высоким подниманием бедра, на носках, пятках, в выпадах и т. д.

Упражнения на расслабление:

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

Акробатические упражнения.

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

Специальная физическая подготовка на суше.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: 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 развития силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно

увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибания и разгибания туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т. п.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8x50 м на ногах брасом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брасом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1-м году обучения) до 40-60 мин (на 3-ем году и выше).

Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей. При выполнении старта:

1. Скорость реакции:

- по сигналу выполнить прыжок вверх из исходного стартового положения;
- по сигналу выполнить простой бросок набивного мяча;
- во время игры в баскетбол по сигналу принять положение упор лежа;
- стартовый прыжок с акцентом на максимально быструю реакцию.

2. Время подготовительных движений:

- из о.с. быстрое приседание с последующим выпрыгиванием вверх;
- из стартовой позы пловца выполнить прыжок вверх с хлопком ладонями перед грудью из за спиной;
- в прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и бросить его обратно.

3. Скоростно-силовые возможности, которые определяют эффективность

отталкивания:

- прыжки, приседания, ходьба в разных вариантах, в том числе и с сопротивлением (гири, легкие штанги, амортизаторы, прикрепленные к опоре и т. п.).

Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнения для развития пассивной гибкости, в том числе с амортизаторами, гантелями, с использованием собственной силы - притягивание туловища к ногам, ног до груди, сгибание кисти одной руки другой рукой и т. д.

2. Упражнения для развития активной гибкости - маховые и пружинящие движения, рывки, наклоны и т. д.

Особенности плавательной подготовки

Не менее 60 % всех упражнений плавательной подготовки направлено на овладение спортивной техникой и ее совершенствованием. Техническая подготовка ведется в неразрывной связи с воспитанием выносливости, скоростных и силовых способностей пловца.

Развитие выносливости у спринтеров и стайеров имеет свои особенности. При подготовке стайера основное место занимает работа большой и умеренной интенсивности, а при подготовке спринтеров - повышенный объем скоростно-силовых упражнений. Если подготовка юных пловцов проводится без учета будущей специализации — это приводит к необратимой смене в структуре мышечной ткани, предрасположенной к спринтерской работе пловца, что устанавливает непреодолимый барьер в плавании на коротких дистанциях. Эти пловцы быстро теряют свою индивидуальность и становятся посредственными спортсменами, которые приблизительно одинаково выступают на различных дистанциях.

Таблица № 23

Рекомендуемые параметры тренировочной работы в воде для учебно-тренировочных групп (км)

Зона интенсивности	Возраст, лет		
	10-11	12-13	14-15

V	3-5	6-13	16-34
IV	5-10	17-24	54-97
III	17-42	45-125	180-320
I-II	320-470	550-880	930-1260
Общий объем	345-527	618-1042	1180-1711
Примечание: конкретная величина нагрузки зависит от пола и индивидуальной склонности пловца (спринтер-стайер)			

Способность к успешному совершенствованию в спринте утрачивается, а высоких результатов на средние и длинные дистанции природный спринтер никогда не достигает. Это обусловлено генетически и не может быть компенсировано никакими тренировками.

В подготовке пловцов, склонных к стайерской специализации, основное место занимает дистанционно-равномерный метод, что предусматривает проплывание длинных дистанций (400- 1000 м и больше) в равномерном темпе. В подготовке пловцов склонных к спринту большое место занимает переменно-дистанционный метод, который предусматривает чередование отрезков, которые проплывают с высокой и невысокой скоростью при преодолении средних и длинных дистанций (200-800 м).

При проплывании юными пловцами длинных отрезков важно, чтобы ЧСС не выходила за пределы 145-175 уд/мин. Перенапряжение приводит к дискоординации деятельности систем и органов, которые обеспечивают потребление и утилизацию кислорода.

Интервальный метод, который предусматривает проплывание серийных отрезков или дистанций (50-200 м) с умеренной и большой интенсивностью с регламентированными паузами отдыха (10-30 с), необходимо использовать очень осторожно.

Техническая подготовка предусматривает освоение большого числа всевозможных вспомогательных и специально подготовительных упражнений. Необходимо подбирать упражнения и задания так, чтобы у пловцов не формировался жесткий двигательный стереотип. Это позволит им освоить технику, которая соответствует их морфологическим особенностям и в будущем умело распорядиться различными характеристиками движений в зависимости от функционального состояния и сложившейся ситуации. Важно умело определить ориентиры. Двигательные или звуковые образы и сравнения дают порой больший эффект, чем словесные пояснения. Как ориентир могут быть применены звуковые сигналы оптимального темпа движений, особенные отметки на дне или бортике бассейна, которые ориентируют пловца в выборе правильного положения туловища, головы и т. д.

Тактическая подготовка сводится в основном к изучению основных положений спортивной тактики, до отработки основного варианта тактики соревновательной деятельности пловца — равномерного преодоления дистанций и формирования способности правильного распределения силы в ходе соревновательной борьбы.

В таблице приведены зоны плавательных нагрузок. В основу их классификации положен характер физиологических сдвигов в организме, которые происходят под воздействием упражнений плавательной подготовки.

Таблица № 24

Зоны плавательных нагрузок

Аэробная	Аэробно-анаэробная	Анаэробно-аэробная	Гликолитическая	Алактатная
I	II	III	IV	V
Интенсивность плавания (% от макс.)				
до 75	76-80	80-85	85-95	95-100
Продолжительность выполнения однократного упражнения				
10-60 мин	4-10 мин	2-4 мин	30 с-2 мин	до 30 с

Основные тренировочные дистанции и отрезки				
1000-6000 м	100-800 м	100-400 м	25-100 м	10-25 м
Частота сердечных сокращений (уд/мин)				
120-130	130-160	165-180	180 и выше	не учитывается
Содержание лактата в крови (ммоль/л)				
1-2	3-4	4-8	8 и выше	не учитывается
Основные методы тренировки				
равномерно-дистанционный	равномерно-дистанционный, интервальный	интервальный	повторный, интервальный	повторный, контрольно-соревновательный

Зона нагрузок I-II направлена на воспитание базовой (общей) выносливости и повышение функциональной экономизации, представляет собой основной вид тренировочной работы в подготовке юных пловцов. Подобные нагрузки — полностью обеспечиваются за счет аэробных процессов энергообеспечения и в наибольшей мере соответствуют возрастным особенностям детей и подростков.

Таблица № 25

Примерное распределение парциальных объемов плавательных нагрузок в учебно-тренировочных группах

Группа	Общий объем	Объем плавания по зонам интенсивности, %				
		I	II	III	IV	V
Учебно-тренировочная группа 1 года обучения	100	60	30	7	1,7	1,3
Учебно-тренировочная группа 2 года обучения	100	50	36,7	10	1,8	1,5
Учебно-тренировочная группа 3 года обучения	100	41	38	17	2,4	1,6
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения	100	37	40	18,4	2,9	1,7

Объем нагрузок зон III-V ограничен. Работа в этих зонах обеспечивается за счет аэробно-анаэробных или преимущественно анаэробных механизмов энергообеспечения, что предъявляет повышенные требования ко всем системам юного организма. К упражнениям наиболее «острого» воздействия относятся упражнения зоны нагрузок IV и V (плавание в гликолитическом и алактатном режимах). Доля подобных нагрузок не должна превышать 1,5-2 % от общего объема упражнений плавательной подготовки даже на последнем году обучения.

Для пловцов среднего и старшего возраста может применяться сезионная классификация тренировочных нагрузок. В этом случае IV зона (гликолитическая) подразделяется на две:

IVa — тренировка в повторном режиме. Содержание лактата в крови — 9-20 ммоль/л, ЧСС свыше 180 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 50-150 м.

IVб — работа в режиме быстрой интервальной тренировки. Содержание лактата в крови — 2-4 ммоль/л, ЧСС свыше 180 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 50-200 м.

I зона (аэробная) подразделяется также на две:

Ia — дистанционная тренировка в режиме ПАНО. Содержание лактата в крови — 8-12 ммоль/л, ЧСС — 140-150 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 1000-1500 м, выполняемы серийно или непрерывное плавание в течение 30 мин, или контрольные старты на дистанциях 2000, 3000, 5000 м.

Iб — марафонская тренировка. Содержание лактата в крови до 2,0 ммоль/л, ЧСС — 120-140 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 1500-2000 м, выполнять серийно или

непрерывное плавание на дистанциях 5000-10000 м.

Для получения опыта соревновательных выступлений и контроля за специальной подготовленностью пловцам необходимо стартовать как на тренировках так и на соревнованиях. На этом этапе упор необходимо сделать на средние и длинные дистанции и дистанции комплексного плавания.

Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей

1. Стартовый прыжок с первыми плавательными движениями (10-12 м) с акцентом на быстроту выполнения подготовительных движений и выталкивания.

2. Стартовый прыжок с акцентом на максимальное усилие отталкивания.

3. Скорость скольжения, эффективность перехода от скольжения до циклической работы:

- старты с разбега, с вышки, с трамплина;

- стартовый прыжок с первыми плавательными движениями с акцентом на быстрое скольжение.

4. Совершенствование скоростных способностей при выполнении поворота:

- различные варианты кувырков (вращений) по сигналу;

- из положения «поплавок» - быстрое выполнение кувырка (вращения) в группировке;

- лежа на спине, касаясь рукой поворотного щита — быстрое выполнение кувырка (вращения) с отталкиванием;

- плавание с максимальной скоростью на поворотный щит с акцентом на скорость кувырка (вращения);

- выполнение поворотов с акцентом на силу отталкивания.

5. Совершенствование скоростных способностей при дистанционном плавании:

- различные упражнения, направленные на развитие максимальной и взрывной силы; преодоление коротких отрезков и дистанций (10-15 м) с максимальной скоростью.

Упражнения, способствующие развитию силовых способностей:

К этим упражнениям относится плавание с лопатками, с ластами, с растягиванием резинового амортизатора, с буксировкой партнера, с утяжеленным поясом, в специальных костюмах, на привязи с использованием блочных устройств, установленных на бортике, в гидродинамических бассейнах, с помощью каната.

Упражнения, способствующие развитию выносливости:

1. Проплавание различных отрезков и дистанций, в том числе с помощью одних рук и ног, с отягощением и без них до наступления явного утомления.

2. Алактатных анаэробных возможностей — длина отрезков 10-15 м, интенсивность 100%.

3. Одновременно-алактатных и лактатных анаэробных возможностей — длина отрезков 25-100 м, интенсивность 90-95 %.

4. Анаэробных возможностей — длина отрезков 25-100 м, интенсивность 85-95 %.

5. Одновременно анаэробных и аэробных возможностей — длина дистанций 100-400 м, интенсивность 80-85 %.

6. Аэробных возможностей — интервальное проплавание отрезков 100-800 м, интервал 15-45-90 с.

7. Дистанционное плавание 1000-6000 м с постоянной или переменной скоростью.

Упражнения, способствующие развитию специализированных восприятий:

1. Чувство величины усилия — плавание на привязи с растягиванием резинового амортизатора.

2. Чувство времени — проплавание отрезков и дистанций по ранее оговоренному графику, проплавание отрезков и дистанций с заданной скоростью при постоянном варьировании темпа движений, интервальное проплавание отрезков и дистанций со сменой результата на 1-5 с.

3. Чувства темпа — проплавание отрезков и дистанций в равномерном темпе, в переменном темпе, с увеличением темпа.

Упражнения, направленные на совершенствование техники плавания Кроль на груди:

- плавание с полной координацией движений 2-х, 4-х, и 6-тиударным кролем;
- плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавок и без него);
- плавание с задержкой дыхания (10-15 м);
- плавание с задержкой дыхания (15-40 м);
- плавание с дыханием в обе стороны (вдох на каждый третий или пятый гребок);
- плавание с помощью движений одними ногами с разными исходными положениями рук (вытянуты вперед, одна впереди другая вдоль туловища, обе вдоль туловища);
- плавание с помощью движений ног и одной рукой кролем, другая — вдоль туловища, вдох в сторону прижатой к туловищу руки;
- то же, но голова для вдоха поворачивается в сторону руки, которая выполняет гребок;
- то же, но с двухсторонним дыханием через 3, 5 и 7 гребков;
- плавание с изменением — 3 гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка;
- плавание с помощью ног дельфином и рук кролем;
- плавание с помощью ног кролем и рук дельфином;
- плавание с высоко поднятой головой;
- плавание с акцентом на длину «шага». Кроль на спине:
- плавание на спине с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед;
- то же, но одна рука вытянута вперед, а другая — вдоль туловища;
- плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами и без него);
- плавание с помощью движений ног и одной руки, вторая прижата к туловищу;
- плавание со сменой — 3 гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка правая перехватывает движение и в свою очередь, выполняет 3 гребка;
- то же, но во время гребка одной рукой вторая находится вытянутой вперед;
- плавание с помощью одновременных гребков обеими руками или движениями ногами кролем, брассом или баттерфляем;
- плавание с разными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой — выдох, во время выхода левой — вдох); один вдох и выдох на два новых цикла движений рук и т. д.;
- плавание с акцентом на длину «шага». Баттерфляй:
- плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами и без него);
- плавание с помощью движений одними ногами (на груди, на спине, на боку) с разными исходными положениями рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, вторая - вдоль туловища; обе - вдоль туловища);
- плавание с помощью движений ног и одной руки, вторая рука вытянута вперед в ритме двухударного слитного дельфина, вдох поворотом головы в сторону;
- то же, но рука прижата к туловищу;
- плавание с помощью ног дельфином и рук кролем;
- плавание с двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой, правая — вытянута вперед; цикл движений двумя руками; цикл движений правой рукой, левая вытянута вперед;
- плавание с дыханием через 2-3 цикла;
- плавание с помощью ног кролем и рук дельфином;
- плавание с акцентом на длину «шага». Брасс:
- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений руками брассом и ногами дельфином, с акцентом на

поздний вдох;

- плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавков ногами и без него);
- плавание с помощью движений руками брассом и ногами кролем;
- плавание на спине с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед или прижаты к туловищу;
- плавание, согласуя два гребка руками с одним движением ногами;
- плавание, согласуя два движения ногами с одним движением руками;
- плавание с акцентом на наименьшее количество гребковых движений руками в полной координации или с помощью одних рук;
- плавание с помощью одних ног, руки прижаты к туловищу;
- то же, но с касанием пятками ладоней;
- то же, но удерживая поплавков бедрами;
- плавание с помощью движений левой руки и левой ноги;
- плавание с помощью движений правой руки и правой ноги;
- плавание с помощью движений правой руки и левой ноги;
- плавание с помощью движений левой руки и правой ноги;

упражнение: гребок правой рукой, движение левой ногой + гребок правой рукой + движение правой ногой + гребок правой рукой + движение двумя ногами + то же, но в согласовании с гребком левой рукой.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Планирование годичного макроцикла.

На этом этапе в годичном макроцикле выделяются два полугодичных, состоящих из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Между полугодичными макроциклами длительного переходного периода может составлять 2-4 недели, между годичными макроциклами 6-8 недель. В этот период желательно чтобы пловцы находились в спортивно-оздоровительных лагерях.

Годичный макроцикл планируется в соответствии с календарем соревнований. Для групп спортивного совершенствования первого и второго года обучения планируется не более 2-х основных соревнований, каждое из которых приходится на окончание полугодичного цикла.

В группах спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения можно выделять три основных соревнования, но при условии, что в первом полугодии подготовка к первому основному соревнованию, как правило осеннему, не будет ярко выражена.

Подготовительный период в первом полугодичном цикле длится в среднем, как правило, 17-18 недель, из них на общеподготовительный этап приходится 12-13 недель, на специально-подготовительный — 4-5. Во втором полугодичном цикле длительность подготовительного периода в среднем составляет 11-12 недель, из них на общеподготовительный этап приходится 7-8 недель, на специально-подготовительный — 4-5.

Соревновательный период в первом полугодичном цикле длится в среднем 4-5 недель, во втором — 6-8.

Тренировочная работа на общеподготовительном этапе в основном направлена на укрепление здоровья, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие крупных мышечных групп. Здесь применяются в основном средства ОФП. На специально-подготовительном этапе направленность средств сохраняется, но увеличивается доля упражнений характерных для плавания.

Соревновательный период характеризуется увеличением доли скоростно-силовых упражнений, упражнений на изучение тактических вариантов проплывания дистанций, упражнений на отработку отдельных элементов техники стартов и поворотов, передачи эстафеты.

При планировании годичного макроцикла в группах спортивного совершенствования необходимо учитывать следующие методические положения:

- суммарный объем тренировочной нагрузки увеличивается из года в год;
- увеличивается количество тренировочных занятий с большими нагрузками;
- увеличивается доля упражнений выполняемых в жестких режимах;
- начинают применяться дополнительные средства, ускоряющие процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- тренировочный процесс на данном этапе должен обеспечить предпосылки для максимальной реализации индивидуальных возможностей пловца на следующем этапе многолетней подготовки;
- на этом этапе создается прочный фундамент специальной подготовленности и формируется устойчивая мотивация к выполнению больших тренировочных нагрузок и достижению рекордных для спортсмена результатов;
- повышение функциональных возможностей организма пловцов происходит за счет средств в меньшей степени приближенных по характеру к соревновательной деятельности;
- подготовка должна дифференцироваться в зависимости от пола спортсмена и его предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям;
- планирование тренировочного процесса начинает принимать все более индивидуальный характер;
- на этом этапе происходит быстрый прирост объемов тренировочной работы на уровне МПК этапе;
- общий объем плавания к окончанию этапа составляет 80-85 % от объема на следующем к окончанию этапа значительно увеличивается доля тренировочной работы в гликолитическом режиме;
- данный возраст является оптимальным для развития максимальной силы;
- в начале этапа проводится целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (силовой выносливости и скоростно-силовых качеств);
- малоинтенсивные нагрузки (I зона интенсивности) составляют 16-21 %, и их доля из года в год может уменьшаться.

Особенности физической подготовки на суше

Общая физическая подготовка на суше является неотъемлемой частью процесса тренировки и занимает в ней особо важное место. Ее используют как средство оздоровления, повышение эмоциональности занятий, активного отдыха, увеличения нагрузки и, главное, как наиболее эффективное средство всестороннего развития юного спортсмена. Форма занятий по ОФП групповая и по возможности на открытом воздухе. Из общего времени занятий на суше на ОФП отводится 50 %.

Для достижения высоких результатов в плавании существенное значение имеют способности спортсмена проявлять высокий уровень силы, силовой выносливости, гибкости.

При развитии максимальной силы следует применять отягощения в пределах 85-90 % от максимально доступного; темп движений средний (1,5-2,5 с на каждое движение); количество повторений от 2-х до 4-х в одном подходе; паузы отдыха от 30 с до 3 мин.

При развитии «взрывной» силы величина сопротивления составляет 30-50 % от максимума; темп движений предельный; количество повторений в подходе 4-6; паузы отдыха от 1 до 3 мин. Работа, направленная на развитие «взрывной» силы, не должна превышать 15-20 мин.

При развитии силовой выносливости величина сопротивления составляет 50-70 % от максимальной; темп выполнения движений соответствует соревновательному; количество повторений в подходе от 20 до 150; продолжительность отдыха устанавливается по данным частоты сердечных сокращений (до 110-120 уд/мин); количество повторений в занятии от 10 до 30.

При развитии гибкости желательно применять невысокий темп движений; величина отягощения – 50 % от максимума; продолжительность отдыха между упражнениями от 10 с до 3 мин.

Ходьба и бег «змейкой», «зигзагами», «спиралью». Повторение строевых упражнений, пройденных в группе начального обучения.

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

Бег обычный; бег высоко поднимая колени или забрасывая голени назад. Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов, с изменением направления. Сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах. Ритмические ходьба и бег (с подсчетом преподавателя, с коллективным подсчетом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т. д.).

Равномерный бег в умеренном темпе. Бег в чередовании с ходьбой.

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

Броски и ловля баскетбольного или набивного мяча весом 1 и 2 кг: передача мяча друг другу в шеренге, колонне, по кругу: броски друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от правого или левого плеча; броски одной рукой от плеча, сбоку через голову. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (стойка ноги врозь, наклон вперед, прогнувшись и т. д.) сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения прямыми и согнутыми руками одновременно, поочередно и переменнo, напряженно и расслабленно, в разных направлениях и плоскостях; поднимание и опускание плечевого пояса, круговые движения плечевым поясом; те же движения, но выполняемые пружинисто, с постепенно увеличивающейся амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа у стены, на гимнастической скамейке, на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади на скамейке; подтягивание в висе лежа — хватом сверху и снизу — на низкой перекладине, параллельных брусках; сгибание и разгибание, отведение и приведение рук, поднимание и опускание плечевого пояса, — преодолевая сопротивление партнера; подтягивание на высокой перекладине (для мальчиков); лазание по канату с помощью ног.

Упражнения для туловища и шеи.

Упражнения для туловища и шеи: стоя или сидя с различным исходным положением рук — наклоны головы вперед, назад, повороты в сторону, круговые движения головой; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем и тазом; те же движения в сочетании с разнообразными движениями руками; пружинистые покачивания туловищем вниз, стоя в наклоне прогнувшись, с опорой о стену или плечи партнера; из положения лежа на спине переход в сед с различными исходными положениями рук, с дополнительными наклонами вперед; из того же положения: поднимание прямых ног вверх до вертикального положения и опускания их в сторону или за голову, касаясь носками пола; или выполняя ногами движения в форме кругов и «восьмерок»; из положения лежа на животе поднимание и опускание туловища с различными исходными положениями рук, не отрывая ног от пола, то же, но в сочетании с поворотами туловища влево и вправо, или с маховыми движениями прямых рук вверх; поднимание прямых ног вверх, прогибаясь, но не отрывая туловище от пола; поднимание плавными, рывковыми движениями вверх прямых рук и ног одновременно.

Упражнения для ног.

Упражнения для ног: обычные и пружинистые приседания с различным исходным положением рук и ног; подскоки и прыжки ноги вместе, врозь, скрестно; прыжки на одной ноге, прыжки попеременно на левой и правой; прыжки вверх из полуприседа; прыжки вверх с поворотом на 90° и на 180° ; махи одной ногой вперед, назад, в стороны с постепенно увеличивающейся амплитудой; то же в сочетании с маховыми движениями прямых рук; выпады одной вперед или в сторону, другая прямая; то же в сочетании с последующими пружинистыми покачиваниями или приседаниями на одной ноге.

Упражнения для общего воздействия.

Упражнения для общего воздействия на крупные мышечные группы: сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; переход из упора присев в упор лежа прыжком ноги врозь (или ноги вместе) и обратно; волнообразные движения телом в сочетании с приседаниями; выпады одной ногой в сочетании с маховыми или рывковыми движениями рук; приседания с различными движениями рук; из положения стоя спиной друг к другу и захватив руки партнера (различными способами) поочередные наклоны вперед, поднимания партнера на спину; из того же исходного положения наклоны в стороны, повороты влево и вправо, приседания.

Акробатические упражнения.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой). Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках.

Упражнение со скакалкой:

Руки вверх - в стороны со скакалкой, сложенной вдвое или вчетверо: наклоны, маховые и рывковые движениями руками, выкруты и т. д. Прыжки с короткой скакалкой: ноги вместе: поочередно на левой, на правой. Бег, перепрыгивая через скакалки, на месте, вперед, в сторону.

Упражнения с отягощениями:

Используются набивные мячи (вес 1,2 и 3 кг) и гантели (вес от 0,5 до 2 кг).

Стоя, сидя на полу, на скамейке, стоя в наклоне вперед прогнувшись, лежа на животе - движения с мячом или гантелями в руках: поднимание и опускание прямых рук вперед прогнувшись, лежа на животе - движения с мячом или гантелями в руках: поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны вверх, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; рывковые движения, тяга отягощения к груди, подбородку, подмышкам, лопаткам: жим вверх или под углом в 45° ; поднимание, попеременные и встречные, круговые или маховые движения прямых рук (только с гантелями). выполняемые с постепенно увеличивающейся до отказа амплитудой; наклоны, повороты, круговые движения туловища с отягощением за головой или руках, вытянутых вверх, вперед, в стороны, маховые движения или выпады ногой вперед, в стороны с одновременным подниманием отягощения вперед, в стороны, назад; приседания, прыжки и подскоки с отягощением.

Упражнения на расслабление:

Потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; полунаклон вперед прогнувшись - приподнимание и опускание плечевого пояса, расслабляя мышцы свободным покачиванием и потряхиванием рук; то же исходное положение - махи расслабленными руками за счет поворотов туловища в стороны; стоя руки вверх - одновременно с выдохом наклониться вперед, «бросить» расслабленные руки вниз и встряхнуть их; стоя на одной ноге - маховые движения; потряхивание стопы, голени, бедра расслабленной свободной ногой; лежа на спине, ноги вверх, руки под поясницу - потряхивание расслабленными ногами; сидя на полу, ноги согнуты в коленях - энергичное потряхивание руками расслабленных мышц бедра, голени.

Подвижные и спортивные игры.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, волейбол и баскетбол, с различными видами бега, прыжков и метаний: «Бой петухов», «Тяни в круг», «Лапта», «Ловцы», «Перестрелка», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом» и т. п. Игра в «мини-волейбол» и «мини-баскетбол» по упрощенным правилам.

Имитационные упражнения.

Имитационные упражнения: для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; прыжки вверх и вперед-вверх из исходного положения «старт пловца»; имитация

на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Гимнастические упражнения.

Гимнастические упражнения, упражнения с сопротивлением партнера, с резиновыми амортизаторами, портативными снарядами блочной конструкции - для развития силы мышечных групп, являющихся ведущими в плавании спортивными способами: движения, связанные со сгибанием, разгибанием и приведением плеча, сгибанием и разгибанием предплечья и кисти, опусканием плечевого пояса; волнообразные движения туловищем; приседания с различными исходными положениями стоп и коленей, характерными для работы ног в брассе и т. п.

Упражнения на растягивание и подвижность.

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 туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса, движения вперед и назад, вверх и вниз.

Особенности плавательной подготовки

В подготовке используется все многообразие технических упражнений, пройденных ранее в учебно-тренировочных группах: изучение движений руками, ногами, дыхания и их согласования в кроле на груди, на спине, баттерфляе, брассе: на месте с опорой (стоя на дне, держась за край бортика и т. д.) в движении и опорой (с резиновым кругом или поплавком между ног и т. д.); при плавании с помощью рук, ног и в полной координации движений без поддерживающих средств.

Кроль на груди:

Плавание кролем различной разновидности: двухударным, четырехударным и шестиударным. Плавание кролем с различными вариантами задержки дыхания. Плавание с помощью движений рук кролем, ног дельфином и наоборот. Плавание с высоко поднятой головой. Плавание на «сцепление», с «обгоном», с «подменой». Плавание с лопаточками. Плавание с наименьшим количеством гребков. Плавание с помощью движений ногами с различным положением рук (впереди, у бедер, за головой). Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая вытянута вперед или у бедра. Плавание с помощью движений только руками.

Кроль на спине:

Плавание с помощью движений ногами и разными положениями рук (впереди, у бедер, одна впереди, другая у бедра). Плавание с помощью движений ногами и одновременных гребков руками. Плавание на «сцепление», с «обгоном», с «подменой». Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая впереди или у бедра. Плавание с наименьшим количеством гребков. Плавание на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя находится у бедра: одновременно с началом гребка одной рукой и выходом их воды другой пловец делает медленный поворот через спину и ложится на другой бок. Плавание с помощью движений одними руками. Плавание на спине с вдохом, как под левую, так и под правую руку. Плавание с помощью ног на спине, обе руки вытянуты вверх, кисть одной положена на ладонь другой. Плавание на спине с помощью ног баттерфляем и одновременных гребков руками. Плавание на спине с помощью ног кролем и одновременных движений руками.

Брасс:

Плавание с помощью движений ногами, руки вытянуты вперед, у бедер, с доской. Плавание с помощью движений ногами, в положении на спине. Плавание с помощью движений руками брассом, ногами дельфином. Плавание с помощью движений руками кролем, ногами брассом и наоборот. Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами брассом. Плавание с помощью движений руками и поддерживающим средством между ног. Плавание с гребком рук до бедер. Плавание с наименьшим количеством

гребков.

Дельфин:

Плавание с помощью движений ногами на груди, на боку, на спине с различным положением рук. Плавание с помощью движений рук дельфином, ног кролем и наоборот. Плавание с помощью движений руками и поддерживающим средством между ногами. Плавание с наименьшим количеством гребков. Плавание «двух» и «многоударным» баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами, со «слитным» согласованием движений (один из ударов ногами в цикле выполняется во время рабочей части гребка руками). Плавание

«двух» и «многоударным» баттерфляем со «слитным» согласованием движений, но с задержкой рук и скольжением в положении, когда руки после гребка вытянуты впереди (во время скольжения пловец выполняет вдох и концентрирует свое внимание на необходимости выполнить очередные движения руками и ногами в слитной координации). Плавание баттерфляем с задержкой дыхания и непрерывными движениями рук, ног и туловища.

Старты и повороты:

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

Тренировочные задания проплываются как отдельными отрезками, так и сериями с учетом зоны интенсивности. Примерное меню упражнений в воде приведено в таблице № 25.

Таблица № 26

Примерное меню упражнений в воде

Дистанция, м	Интенсивность, %	Количество повторений	Время отдыха, с	Зона интенсивности
1	2	3	4	5
25	95-100	2-4	90	V
25	95-100	8-10	90-120	V
25	90-95	12-16	90-120	IV
25	90	20-30	30-60	III
25	90	10-20	15-30	III
25	80-85	40-80	10-15	II
25	75-80	60-100	10-15	II
25	75	80-150	10-15	I
50	100	1-2	180-300	V
50	95	2-4	90-120	IV
50	90-95	4-10	150-300	IV
50	90	8-16	50-80	IV
50	85-90	6-10	10-15	III
50	85	16-30	10-20	III

50	80-85	20-40	10-15	II
50	80	40-80	10-15	II
50	75	80-120	10	I
75	95	2-3	180-240	IV
75	90-95	4-6	240-360	IV
75	90	4-8	30-120	III
75	85-90	8-12	15-30	III
75	80-85	16-20	15-30	II
75	80	20-30	10-15	II
75	75-80	30-50	10-15	II
75	75	50-80	10-15	I
100	95-100	1	-	IV
100	90-95	2-4	240-600	IV
100	90	4-6	90-120	III
100	90	6-12	60-90	III
100	85-90	10-20	30-60	III
100	80-85	8-16	15-30	III
100	75-80	10-30	30-60	II
100	75-80	30-50	20-30	II
100	75	20-40	10-15	I
200	95-100	1	-	III
200	90-95	4-6	180-300	III
200	90	6-8	120-180	III
200	85-90	8-12	90-120	III
200	80-85	12-20	30-60	II
200	75-80	10-16	10-20	II
200	75	16-20	10-15	I
400	95-100	1	-	III
400	90-95	2-4	180-300	III

400	90	4-6	90-120	III
400	85-90	6-8	60-90	II
400	80-85	8-12	30-60	II
400	75-80	12-16	20-30	I
400	75	16-20	10-15	I
800	95-100	1	-	III
800	90-95	2-4	240-600	III
800	85-90	2-5	90-120	II
800	80-85	4-8	30-60	II
800	75-80	5-8	10-15	I
1000-1500	95-100	1	-	III
1000-1500	85-90	2-3	30-60	II
1000-1500	75-80	4-6	10-30	I
2000-5000	90-95	1	-	II
2000-5000	75-80	2-3	30-60	I

При планировании тренировочного процесса необходимо придерживаться рекомендуемых общих и парциальных объемов плавания.

Таблица № 27

Рекомендуемые параметры тренировочной работы в воде для группспортивного совершенствования (км)*

Зона интенсивности	возраст, лет	
	14-15	16-17
V	16-34	25-42
IV	54-97	87-140
III	180-320	325-454
I-II	930-1260	1160-1500
Общий объем	1180-1711	1597-2136
Примечание: конкретная величина нагрузки зависит от пола и узкой специализации пловца (спринтер-стайер)		

Основным структурным звеном тренировочного процесса является микроцикл. Правильное соотношение величины тренировочной нагрузки, ее направленности позволяет достичь планируемого результата без негативных последствий (переутомление, перенапряжение и т. д.).

На этом этапе значительно возрастает роль соревновательной практики.

Этап высшего спортивного мастерства

Планирование годичного макроцикла

Основной целью этапа является выведение пловцов на результаты соответствующие мировому уровню и успешные выступления на соревнованиях в составах сборных команд Российской Федерации.

На этом этапе используются предельные и околопредельные тренировочные и соревновательные нагрузки. Суммарные величины объема и интенсивности достигают максимума. Широкое распространение получают занятия с применением больших нагрузок. Количество тренировочных занятий в неделю может достигать 18. При этом резко возрастает соревновательная практика. Увеличивается объем специальной психологической и технико- тактической подготовки. Тренировки стайеров и спринтеров планируются отдельно.

Годичный макроцикл может состоять из 2-х циклов, каждый из которых состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периода.

Переходный период между циклами может составлять 3-6 дней, а между сезонами 3-4 недели.

Подготовительный период состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного. При этом длительность, как этапов, так и периодов значительно сокращается.

Возрастает длительность соревновательного периода. Соревновательный период может планироваться как участие в серии стартов. Количество стартов в году может колебаться от 50-60 до 90-110.

Как правило, мезоциклы состоят из чередования серий ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными. На этом этапе широко используются всевозможные внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки пловцов — различные средства восстановления и стимуляции работоспособности (горная подготовка, подготовка в условиях искусственной гипоксии, криотерапия и др.).

Техническое совершенствование пловцов приобретает жестко индивидуальный характер.

В целом планирование годичного макроцикла строится в зависимости от календаря соревнований и индивидуальных задач на спортивный сезон.

Особенности общей физической подготовки на суше.

На этом этапе средства ОФП занимают 10-15 %. Основной упор делается на специальную физическую подготовку.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (ходьба, бег с различными движениями рук, в полуприседе и т. д.);
- гимнастические и акробатические упражнения;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- циклические упражнения других видов спорта (гребля, езда на велосипеде, лыжи.

Гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой.

Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа, прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа, 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 упражнений. Техника ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча и т. д.

Особенности технической подготовки

Техническое мастерство на этом этапе проходит по пути индивидуализации и зависит от морфофункциональных данных и физической подготовленности пловца.

Кроль на груди:

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), с доской в руках.
2. Нырание в длину с помощью движений ногами кролем, с различным положением рук.
3. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая впереди или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребок либо в сторону прижатой руки).
4. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
5. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
6. Плавание с высоким положением локтя и с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки.
7. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание — коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
8. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
9. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
10. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая — у бедер. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
11. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонь вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной руки и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
12. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей — то же другой и т. д.
13. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
14. То же, но с движениями ног дельфином.
15. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, выполняющей гребок.
16. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
17. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
18. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью, акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
19. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
20. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
21. Плавание кролем на груди с различной координацией движений — шести-, четырех- и двухударной.
22. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть

касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

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

Кроль на спине:

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

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

3. Нырание в длину с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки впереди, кисти вместе, голова затылком на руках.

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

5. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и длинным гребком руками до бедер двумя руками одновременно.

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

7. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям для кроля на груди).

8. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям для кроля на груди).

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

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

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

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

13. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

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

15. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

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

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

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

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

Брасс:

1. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее, с различным положением рук.

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

3. Нырание с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

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

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

6. Плавание с помощью движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер

или впереди подбородок на поверхности воды, с различным разведением ног.

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

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

9. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами, с вытянутыми и расслабленными ногами.

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

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

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

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

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

15. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью, акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

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

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

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

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

Баттерфляй (дельфин):

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

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

3. То же, но обе руки у бедер.

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

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

6. Ныряние с помощью движений ногами дельфином, с различным положением рук.

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

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

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

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

11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
 12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
 13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т. д. (через каждый цикл движений).
 14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором — в конце гребка руками.
 15. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
 16. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
 17. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
 18. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т. д. в ритме двухударной слитной координации.
 19. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
 20. То же, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой.
 21. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
 22. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
 23. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
 24. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
 25. Плавание дельфином с заданным темпом и скоростью, акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
 26. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
 27. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.
- Старт с тумбочки:
1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками — постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.
 2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.
 3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижата к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.
 4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.
 5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.
 6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.
 7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.
 8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в

воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

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

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

Поворот:

1. Прыжки в воду с полуоборотами и оборотами вперед и назад, с полувинтами.
2. Выполнение поворота в обе стороны.
3. Два вращения с постановкой ног на стенку.
4. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
5. Вход в поворот на повышенной скорости (набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду, на резиновом амортизаторе, с протяжкой).

Особенности специальной физической подготовки

Координационные способности

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

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды.

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

Гибкость.

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость спортсменов демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопном суставе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинистов свойственна высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопном суставе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных,

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

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

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

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
5. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
6. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
7. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
8. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
9. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой — за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
10. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой запятку, а другой — за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено — к себе.
11. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и опираясь коленом в спину).
12. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Силовые способности.

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

К видам силовых способностей относятся:

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

Для развития силовых способностей используются самые разнообразные средства, методы и тренировочные режимы.

Выделяют следующие режимы работы мышц:

- изометрический (статический);
- изотонический;
- изокинетический.

Изометрический режим. Для развития максимальной статической силы применяют подходы по 5-12 с, для развития статической выносливости - 15-40 с. Серии по 10-15 повторений на глубоком вдохе с задержкой дыхания; в заключительной фазе упражнения можно делать медленный выдох. Возможно выполнение медленных движений с остановками в промежуточных позах с напряжением в течение 3-5 с или в виде поднятия подвижных отягощений с остановками по 5-6 с в заданных позициях.

Данный метод рекомендуется применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитие гибкости.

Изотонический режим. Отличительной чертой данного режима является постоянная величина отягощения. Упражнения выполняются с преодолевающим (при сокращении мышц) и уступающим (при растяжении мышц) характером.

В данном режиме выполняется большинство упражнений общей и частично специальной силовой подготовки с такими средствами, как штанги, гантели, блочные устройства, наклонные тележки, упражнения с преодолением собственного веса.

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощение 75- 90 % от максимума и 6-10 повторений в подходе в сравнительно медленном темпе (1-2 с - преодолевающая, 2-4 с - уступающая часть движения), паузы отдыха 20-40 с. Для развития силы без прироста мышечной массы увеличивают темп (0,8-1 с — преодолевающая, 1-2 с - уступающая части), отдых 2-3 мин между сериями.

Для развития взрывной силы применяют отягощения 70-85 % от максимума и наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6-10, темп - произвольный, отдых - до полного восстановления. Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания, в том числе с помощью выпрыгивания вверх после прыжка в глубину с возвышения.

Работа в уступающем режиме с отягощениями, величина которых превышает максимально доступное на 10-40 %, используется пловцами высокой квалификации для увеличения максимальной силы. Время опускания отягощения составляет 4-6 с, а время поднятия (с помощью партнеров или тренера) - 2-3 с. Количество повторений в одном подходе достигает 8-12, а число подходов за занятие 3-4. Такой режим активизирует регуляторную и структурную адаптацию в быстрых и в медленных мышечных волокнах.

Изокинетический режим. При постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Тренировка в этом режиме предполагает использование специальных тренажеров типа «Мини-Джи» или «Биокинетик».

Силовая подготовка подразделяется на общую и специальную. Задачами общей силовой подготовки является:

- устранение недостатков в развитии мышц;
- гармоническое развитие мышечных групп;
- укрепление мышечно-связочного аппарата.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах.

Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределяемом

количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Упражнения без предметов:

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

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

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

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

- И. п. — лежа на спине, руки вверх. Поднимание ног до прямого угла. Не отрывая тазобедренного сустава от пола.

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

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

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

- И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами.

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

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

- И. п. — Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, ноги поддерживает партнер.

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

- И. п. — то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая тазобедренный сустав как можно выше.

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

Упражнения с партнером:

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

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

- Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, и. п.

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

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

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

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

оказывает сопротивление.

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

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

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

Упражнения с набивными мячами:

- стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости;

- сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным;

- лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно;

- о. с., мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх;

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

- то же, но из положения сидя на полу;

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

- стойка спиной к партнеру: бросок мяча двумя руками между ног назад. Упражнения со штангой;

- стоя: жим штанги от груди. Варианты: широким или узким хватом; обратным или разноименным хватом; с одновременным поворотом туловища; опуская штангу за голову до лопаток;

- то же, но сидя;

- стоя со штангой на плечах. Наклон вперед. Вариант: с одновременным разворотом туловища;

- стоя или сидя со штангой на плечах. Поворот туловища;

- стоя, штанга в опущенных вниз руках. Рывок штанги вверх с активным движением туловища «волной»;

- стоя, штанга в опущенных вниз руках. Подтягивание штанги к подбородку. Локти все время выше грифа штанги;

- стоя, штанга в опущенных вниз руках обратным хватом. Сгибая руки в локтях, подтягивание штанги к груди;

- стоя, штанга впереди в вытянутых руках. Сгибание и разгибание рук. При сгибании - локти в стороны;

- стоя, штанга в опущенных руках за спиной. Полуприсед, поднятие на носки с одновременным поднятием штанги вверх.;

- стоя в наклоне, штанга в опущенных руках. Подтягивание штанги к груди.;

- сидя, предплечья тыльной стороной опираются на переднюю поверхность бедра, кисти со штангой свисают над коленями. Сгибание кистей.;

- то же, но предплечья опираются на бедро внутренней стороной. Разгибание кистей.;

- лежа на спине, на скамейке. Жим штанги от груди. Варианты: широким или узким хватом; жим от живота; жим с одновременным прогибанием туловища вверх.;

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

Упражнения с гантелями:

- стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.;
- стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперед-вверх, одновременно или попеременно. Вариант: в стороны-вверх.;
- стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью).;
- стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.;
- стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью.;
- стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам.;
- стоя или сидя. Руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперед перед грудью.;
- стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.;
- стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднимание прямых рук вперед. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.;
- стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджени»), пружинно-рычажные («Хюттель»), изокинетические («Мини-Джи» и «Биокинетик»), наклонные скамейки с тележками.

Адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалом отдыха.

При развитии скоростно-силовой выносливости основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощений работы не должна превышать 30 с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин.

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

Для силовой подготовки в воде применяются лопатки, ручные ласты, плавание по канату или дорожке, различного вида гидротормоза, дополнительные сопротивления в виде блочных устройств или резиновых амортизаторов, плавание на привязи, в ластах и т. д.

Малые лопатки можно применять в обычных тренировочных сериях, больше желательно на коротких отрезках. Плавание в лопатках лучше чередовать с плаванием без них.

Различного вида гидротормоза применяют как для развития силовой выносливости (небольшое сопротивление, длина отрезков 400-800 м), так и для скоростно-силовой выносливости (отрезки 25-50 м).

Резиновый амортизатор применяется для развития силовой (работа 3-5 мин) и скоростно- силовой выносливости (работа 10-30 с). Эластичность резины должна позволять трехкратное растяжение.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств нервно-мышечной системы человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

К видам скоростных способностей относят:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;

- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) движений;
- максимальная скорость плавания;
- быстрота выполнения стартов и поворотов.

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

Для развития двигательной реакции главным образом используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка.

Основой развития темпа движений являются упражнения с высокой и максимальной интенсивностью выполнения.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствования техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. Нарушение оптимального темпа движений у пловцов-спринтеров может привести к возникновению явления «скоростного барьера». Явление «скоростного барьера» можно преодолеть за счет варьирования упражнениями, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой), плавание с ластами, малыми лопатками или с небольшим дополнительным сопротивлением, сменой способа плавания. Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95 % от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания.

Для развития скоростных способностей применяются спортивные и подвижные игры, требующие быстрого реагирования и частого переключения с одного вида работы на другой.

Все упражнения выполняются или с максимальной интенсивностью или с максимальным темпом движений.

Упражнения для развития скоростных способностей:

- серийное проплывание отрезков 10-15 м с отдыхом до полного восстановления;
- однократное проплывание отрезков 25-50 м.;
- ускорения после поворота 10-15 м.;
- плавание «гандикапом» на отрезках не более 25 м.;
- эстафетное плавание на отрезках 15 (поперек бассейна) или 25 м.;
- плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора;
- стартовые прыжки с использованием различных сигналов;
- стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета;
- выполнение двойного сальто при повороте в кроле;
- плавание с протяжкой.

Выносливость

Под выносливостью понимают способность выполнять длительную работу. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость относится к выполнению упражнений не специфических для плавания. Это различного вида кроссы, езда на велосипеде, гребля, ходьба на лыжах и т. д.

Специальная выносливость характерна для выполнения соревновательных упражнений.

Уровень развития выносливости зависит от возможностей системы энергообеспечения пловца. В зависимости от длины соревновательной дистанции вклад аэробных и анаэробных источников энергообеспечения будет различным.

Даблица №28

Вклад аэробного и анаэробного механизмов энергообеспечения при проплывании дистанций различной длины (%)

Вид энергообеспечения	Дистанция, м							
	25	50	100	200	400	800	1500	3000
Аэробный	10	25	40	60	80	85	90	95
Анаэробный	90	75	60	40	20	15	10	5

Для развития выносливости применяются упражнения, выполняемые повторным, интервальным, дистанционным методами.

Для повышения аэробной выносливости применяются дистанции 800 м и более, проплываемые с невысокой интенсивностью или серии, состоящие из отрезков 100, 200, 400 и более метров. Минимальная доза такой работы, как правило, составляет 10 мин и более.

Для повышения анаэробной выносливости применяются следующие упражнения:

- алактатные анаэробные возможности. Интенсивность — максимальная. Длительность работы — 5-15 с.

- алактатные и лактатные анаэробные возможности. Интенсивность—95-100 %.

Длительность работы — 15-30 с.

- лактатные анаэробные возможности. Интенсивность — 85-95 %. Длительность работы — 30-120 с.

- лактатные анаэробные и аэробные возможности. Интенсивность — 80-95 %.

Длительность работы — 2-4 мин.

- упражнения с задержкой дыхания или с регулируемым количеством вдохов-выдохов.

- собственно соревновательные упражнения, проплываемые с максимально доступной скоростью.

Большую роль в подготовке пловцов играет способность расслаблять и напрягать мышцы.

Для расслабления мышечных групп применяются упражнения включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, ног; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Выполняется большое количество упражнений с мячами при условии, что после броска мышцы полностью расслабляются.

Упражнения на расслабление:

1. Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратить особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как «плети», упали вниз.

2. Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.

3. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6 секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.

4. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.

5. Стоя поднять руки вверх, сильно сжать кисти в кулаки на 6-8 с, затем расслабить и «уронить».

6. Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 с, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.

7. И. п. — о. с.: 1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук

и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки «падают»); 4) принять исходное положение.

8. И. п. — о. с.: 1) наклонить туловище вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки; 2) сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз; 3) сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз; 4) вернуться в исходное положение.

Таблица № 29

Изменение годовых объемов тренировочной нагрузки в воде у пловцов в группах высшегопортивного мастерства (км)

Зона интенсивности	Возраст, лет		
	16-17	18-19	20-21
V	25-42	32-46	39-44
IV	87-140	113-163	140-156
III	325-454	420-536	520-580
I-II	1160-1500	1260-1585	1220-1260
Общий объем IV	1597-2136	1825-2330	1919-2040

Примечание — конкретный объем плавательной нагрузки определяется с учетом пола и узкой специализации пловца (спринтер-стайер)

Таблица № 30

Парциальные объемы тренировочных нагрузок в воде у пловцов в группах высшего спортивного мастерства (%)

Зона интенсивности	Этап спортивной подготовки
	ВСМ
Общий объем	100
I	15,7
II	48,2
III	27,7
IV	6,4
V	2,0

На этом этапе максимально используется соревновательный метод. Минимальное количество стартов в условиях тренировочного и соревновательного процессов приведено в таблице.

Таблица № 31

Минимальное количество стартов в условиях соревнований и тренировки в группах высшего спортивного мастерства

Группа	ВСМ
Количество стартов	10

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» (дисциплина плавание).

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «плавание», основаны на особенностях вида спорта «спорт слепых» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт слепых», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2. Спортивная подготовка по виду спорта «спорт слепых» проводится с учетом классов «B1», «B2», «B3», к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт слепых» (далее соответственно – классы «B1», «B2», «B3»).

3. Все группы спортивной подготовки также могут комплектоваться лицами, не имеющими инвалидность по зрению и проходящими подготовку в качестве лиц, обеспечивающих сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку и имеющих инвалидность по зрению (далее – спортсмен-инвалид по зрению), при проведении учебно-тренировочных занятий, а также совместно выступающих с спортсменом-инвалидом по зрению в спортивных соревнованиях (далее соответственно – спортсмен-ведущий, спортсмен-пилот). Количество указанных лиц не должно превышать количество спортсменов-инвалидов по зрению.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (дисциплина плавание).

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров предоставления услуг, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является правом пользования соответствующей материально-технической базой и объектом инфраструктуры:

-наличие бассейна;

- наличие раздевалок и душевых;
- наличие тренажерного зала;
- наличие тренировочного спортивного зала.

Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144 «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях.

Таблица № 32

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Гантели массивные (от 1 до 8 кг)	комплект	3
3.	Доска для плавания	штук	4
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Кушетка массажная	штук	1
6.	Ласты тренировочные для плавания	комплект	8
7.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	20
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мяч ватерпольный	штук	5
10.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
11.	Перекладина гимнастическая	штук	1
12.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
13.	Поплавки-вставки для ног «колобашка»	штук	9
14.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	9
15.	Секундомер	штук	4
16.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	1
17.	Скамья гимнастическая	штук	6
18.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
19.	Стенка гимнастическая	штук	40
20.	Термометр для воды	штук	2
21.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	1
22.	Эспандер для занятий в воде	штук	18
23.	Эспандер для занятий на суше	комплект	9

Таблица № 33

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
	наименование	единица измерения	расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

№ п/п				количество	срок эксплуатации(лет)	количество	срок эксплуатации(лет)	количество	срок эксплуатации(лет)	количество	срок эксплуатации(лет)
1.	Беруши	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
2.	Гидрошорты для плавания (мужчины)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
4.	Кроссовки	пара	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Обувь для бассейна (тапки, шлепанцы, сандалии)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы.

6.2.1 Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным про профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован

Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)², профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты, включая спортсмена-ведущего, спортсмена-пилота.

6.2.3 Дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности педагогические работники имеют право получать не реже чем один раз в три года (Федеральный закон ст.57 ч.5 п.2). Непрерывность профессионального развития работников организации, осуществляющую образовательную деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, должна обеспечиваться освоением работниками организации, осуществляющей образовательную деятельность, дополнительных профессиональных программ по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Повышение квалификации осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия;
- круглые столы, мастер-классы, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (приказ Минспорта России от 30.11.2022 № 1100).

2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в

- Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 24.10.2012 № 325).
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
 4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил".
 5. Всероссийский реестр видов спорта.
 6. Единая всероссийская спортивная классификация.
 7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
 8. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).
 9. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, «Советский спорт», 2004 г.
 10. Плавание. - Булгакова Н.Ж. М.: Физкультура и спорт, 1999.
 11. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д, М.: Физкультура и спорт, 1986.
 12. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
 13. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983.
 14. Плавание: Учебник/Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
 15. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. - М, Физкультура и спорт, 2001.
 16. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1974.
 17. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития //Теория и практика физической культуры, 1977.
 18. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.
 19. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.; ФиС, 2003.
 20. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
 21. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
 22. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.
 23. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
 24. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
 25. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
 26. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003.
 27. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999.
 28. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев: Вища школа, 1994.
 29. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003,
 30. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
 31. Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России – Функциональная классификация в паралимпийском спорте – М.: Советский спорт, 2011.
 32. Царик А.В.; под общ. ред. Рожкова П.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011.

6.4 Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе спортивной подготовки

1. Министерство спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Всероссийская Федерация спорта слепых - <http://fss.org.ru/>.
3. Российская Спортивная Энциклопедия - <http://www.libsport.ru/>
4. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" -<http://www.teoriya.ru/journals/>.
5. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" - <http://www.teoriya.ru/fkvot/>.
6. Международный паралимпийский комитет - <http://www.paralympic.org/>.
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта - <http://lib.sportedu.ru/>.
8. Энциклопедия по видам спорта - <http://www.infosport.ru/sp/>
9. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке, http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
10. РУСАДА - www.rusada.ru