**Муниципальное автономное учреждение**

**Кушвинского городского округа**

**спортивная школа «Синегорец»**

624315, п. Баранчинский г. Кушва Свердловской области, ул. Коммуны, 18 тел., факс (34344) 5-22-49

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **УТВЕРЖДЕНО:**  Приказом директора  МАУ КГО СШ «Синегорец»  № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. |

ПРОГРАММА

спортивной подготовки

по плаванию

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом, приказ Минспорта России № 41 от 19.01.2018 года)*

***Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:***

*- начальной подготовки – до 3 лет;*

*- тренировочный (этап спортивной специализации)- до 5 лет;*

*- спортивного совершенствования - без ограничений\*;*

*- высшего спортивного мастерства – без ограничений\*.*

п. Баранчинский

2019 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1.Введение**

**2.Пояснительная записка**

2.1 Характеристика плавания, как средства физического воспитания

2.2 Отличительные особенности плавания

2.3 Принципы и подходы реализации программы спортивной подготовки

2.4 Структура системы спортивной подготовки пловцов

**3. Нормативная часть**

3.1Формирование групп и задачи спортивных этапов подготовки по возрастным периодам

3.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки и минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, максимальное количество учебных часов в неделю

3.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

3.4 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

3.5 Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков

3.6 Система отбора

3.7 Планирование годичных циклов

3.8 Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки

3.8.1 Режим работы в группах начальной подготовки

3.8.2 Учебно-тематический план этапа начальной подготовки

3.8.3 Учебный план групп начальной подготовки 1 года обучения (НП-1)

3.8.4 Учебный план групп начальной подготовки 2 года обучения (НП-2)

3.8.5 Учебный план групп начальной подготовки 3 года обучения (НП-3)

3.9 Планирование годичного цикла в учебно-тренировочных группах

3.9.1. Возрастная направленность учебно-тренировочного процесса учебно-тренировочного этапа **при планировании годичного цикла в учебно-тренировочных группах**

3.9.2 Режим работы учебно-тренировочного этапа многолетней подготовки (учебно-тренировочные группы 1,2,3,4,5 годов обучения)

3.10 Планирование годичного цикла в группах спортивного совершенствования

3.10.1.Режим работы в группах совершенствования спортивного мастерства

(ГССМ) этапа многолетней подготовки

3.10.2. Возрастная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства **при планировании годичного цикла**

**4. Методическая часть**

4.1Теоретическая подготовка

4.1.1 Планы теоретической подготовки групп начального обучения по годам обучения на этапах спортивной подготовки

4.1.2 План теоретической подготовки учебно-тренировочных групп по годам обучения на этапах спортивной подготовки

4.1.3 План теоретической подготовки групп совершенствования спортивного мастерства

4.1.4 Содержание теоретической подготовки групп начальной подготовки

4.1.5 Содержание теоретической подготовки учебно-тренировочных групп

4.1.6. Содержание теоретической подготовки групп совершенствования спортивного мастерства

4.2 Техническая подготовка

4.3 Тактическая подготовка учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства

4.4 Инструкторская и судейская практика

4.5 Психологическая подготовка

4.6 Планы применения восстановительных средств

4.7 Воспитательная работа

4.8 Врачебный контроль

4.9 Педагогический контроль

4.10 Требования по технике безопасности

**5.Система контроля и зачетные требования**

5.1. Методические указания по организации промежуточной аттестации

5.2. Порядок и требования к зачислению на этапы

**6. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

6.1 Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку

6.2**.** Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

**7.Перечень информационного обеспечения**

**8.Приложения**

1. **ВВЕДЕНИЕ**

Данная программа составлена в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

* Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ);
* Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (редакция от 25.11.2013) «Закон об образовании в Российской Федерации» (статья 84 часть 4, часть 9 статья 84);
* Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 № 41;
* Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.13 г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказа Минспорта РФ от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30530);
* Приказа Минспорта РФ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30531);
* Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 **«**Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014 г., регистрационный № 31522);

**Целью Программы является:** Подготовка спортивного резерва для сборных команд Свердловской области и России, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся при занятиях плаванием. Предметом Программы является создание условий для многолетней непрерывной подготовки всесторонне развитых юных спортсменов, для пополнения сборных команд города, края, субъекта региона, Российской Федерации, содействие гармоничному развитию личности спортсмена и его всестороннему физическому развитию.

**Задачи Программы:**

- обучение технике спортивных способов плавания;

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- обеспечение разносторонней физической подготовки;

- освоение юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок;

- воспитание целеустремлённости и настойчивости в достижении спортивных результатов;

- овладение навыками судейства;

- формирование стойкой мотивации к систематическим занятиям спортом;

- формирование мотивации для ведения здорового образа жизни.

**2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность.

Плавание содействует разностороннему физическому развитию детей, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков. При систематических занятиях формируются стойкие двигательные стереотипы, связанные с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует также развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется умеренно, создаются более благоприятные условия для их снабжения кислородом. Это связано с цикличностью плавания, т. е. строгим чередованием напряжения и расслабления мышц. Плавание способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту. История развития плавания имеет очень давние корни. В древности культ воды был у всех народов. Люди почитали богов, которые повелевали водами (Посейдон, Нептун). Наиболее ранние изображения, на которых показаны люди плывущие способами, похожими на брасс и кроль, относятся к IV – II вв. до н.э. Очень ценилось искусство плавания.

Понятие «плавание» логичнее рассматривать со следующих позиций: плавание как физическое действие и плавание как учебный предмет. Плавание как физическое действие — способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Ныряния, погружения и плавание под водой, в том числе с помощью различных средств (ласты, акваланг и др.), является уже производным от умения плавать, т. е. способности держаться на поверхности воды.

Плавание как учебный предмет — область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения и т. д.

Данная область знаний, постоянно пополняющаяся и совершенствующаяся, используется для качественного проведения процесса обучения плаванию, организации учебных и тренировочных занятий, подготовки специалистов (учителей, тренеров, инструкторов) и их профессиональной переподготовки. Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам.

К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Дистанции преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами. Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. До сих пор во всех классификациях и правилах вместо кроля на груди упоминается способ вольный стиль, т. е. пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять его по ходу дистанции. Но так как способ кроль на груди является самым быстрым из существующих на сегодня, то пловцы используют именно его. По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 м для мужчин), кроль на спине (100, 200 м), брасс (100, 200 м), баттерфляй (100, 200 м), комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодоление, равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй, потом кроль на спине, брасс, вольный стиль) и эстафетное плавание. В эстафетном плавании 4×100 метров, 4×200 метров вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200 м), в комбинированной же эстафете 4×100 метров каждый из пловцов плывет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

В настоящий момент олимпийская программа по плаванию включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 — у женщин).

Программа чемпионатов мира и других международных соревнований несколько отличается от олимпийской, более того, в настоящее время проводятся отдельно соревнования в бассейнах 50 метров и 25 метров (на короткой воде), в связи, с чем и мировые достижения регистрируются отдельно. Спортивное плавание имеет свои разновидности. Например, марафонское проводится на открытой воде — дистанции 5, 10, 25 км. Существует зимнее плавание (в холодной воде) — объединившее в себе элементы закаливания (моржевания) и плавания на скорость. Плавание как один из видов входит в программу триатлона, не так давно включенного в олимпийскую программу. Также плавание на различные дистанции входит как обязательное упражнение в различные виды многоборья, например современное пятиборье (олимпийский вид), морское многоборье и др.

**2.1. Характеристика плавания, как средства физического воспитания**

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Плавание как физическое упражнение, гармонично развивающее и укрепляющее организм человека, способствует увеличению его двигательных возможностей и улучшению качества ряда движений, необходимых ему в повседневной жизни.

Плавание, как и другие циклические упражнения, оказывает благотворное влияние на сердечнососудистую систему, способствуя увеличению ее мощности, экономичности, жизнедеятельности. При систематических занятиях плаванием улучшается терморегуляция, увеличивается интенсивность кровотока, укрепляются сердечные мышцы. Улучшается и газообмен, что весьма важно для полноценного развития растущего организма (но все это, конечно, только при достаточно верной технике плавания и правильном дыхании). Умеренные плавательные нагрузки оказывают благотворное воздействие на нервную систему, «снимая» утомление, улучшая сон и повышая работоспособность.

Плавание может эффективно использоваться для предупреждения и даже лечения довольно распространенных среди современных детей и подростков нарушений осанки и сутулости. Так при плавании брассом происходит выпрямление позвоночника. А у подростков, плавающих вольным стилем, обычно отмечаются высокие темпы роста.

**2.2. Отличительные особенности плавания**

Первая особенность состоит в том, что пловец выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, т. е. не имеет твердой опоры. Такое положение тела увеличивает двигательные возможности человека и способствует их развитию. Это происходит за счет увеличения подвижности многих частей тела в условиях водной среды, что в свою очередь содействует развитию отдельных органов и систем организма.

Второй характерной особенностью является относительная невесомость тела в условиях водной среды. Вес тела человека уравновешивается подъемной силой воды. Невесомость тела в воде разгружает опорную систему и способствует правильному физическому развитию человека.

Третьей характерной особенностью плавания является горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Работа ряда внутренних органов (сердце, печень, почки и др.) при таком положении тела во время циклических движений значительно облегчается. Указанные особенности имеют большое значение в физическом воспитании детей и подростков.

Плавание имеет также большое воспитательное значение. Овладение навыком плавания сопровождается развитием таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Занятия плаванием создают благоприятные условия для эстетического воспитания обучающихся. Овладевая гармоничными движениями в процессе изучения спортивных способов плавания, дети учатся различать целесообразные, рациональные движения. Плавание является хорошим средством моральной и волевой подготовки.

В процессе регулярных, правильно организованных занятий по совершенствованию техники плавания и повышению тренированности пловцов, а также в ходе соревнований у пловцов воспитывается сознательная дисциплина, организованность, инициатива, трудолюбие, честность, стремление преодолеть встречающиеся на пути трудности, упорство в достижении поставленной цели, настойчивость, смелость и решительность, чувство коллективизма и товарищества. Не менее велико оздоровительное значение плавания. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Это объясняется тем, что вода по сравнению с воздухом имеет увеличенную теплопроводность и теплоемкость, а также значительную плотность, в результате чего теплоотдача и давление воды на поверхность тела человека резко возрастают.

В летнее время дети занимаются плаванием в открытых бассейнах и на водоемах под непосредственным воздействием солнечных лучей, которые, помимо благотворного теплового влияния на организм ребенка, обладают антимикробным действием. Кроме того, солнечные лучи содействуют нормализации у детей обмена солей кальция, играющего значительную роль в развитии костной системы. Плавание является таким физическим упражнением, которое способствует росту тела подростков, так как во время плавания человек находится в условиях частичной невесомости и в горизонтальном положении, вследствие чего позвоночник временно разгружается от обычных гравитационных нагрузок. Современная система занятий по плаванию обеспечивает юным пловцам хорошее гармоническое развитие мышечной системы и увеличение силовых показателей мышц. Это происходит потому, что занятия в воде чередуются с физическими упражнениями, выполняемыми на суше.

Плавание способствует улучшению работы всех систем организма, и в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. При систематических и правильно организованных занятиях у юных пловцов увеличиваются силовые показатели мышц сердца и повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы. Существенными особенностями плавания, отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются: – нахождение тела в воде; – горизонтальное положение тела; – тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости.

**Основу техники спортивного плавания** составляют те элементы, которые в конечном итоге обеспечивают оптимальное и безопасное нахождение тела человека в воде и характеризуют тот или иной способ плавания. Поэтому следует различать элементы, которые характерно представлены в имеющихся способах плавания.

**Задержка дыхания на вдохе.** Пловец незначительно погружается в воду с головой, после предварительного вдоха через рот и продолжает находится под водой продолжительное время по самочувствию, производя через рот и нос небольшие порции выдоха. Длительность задержки дыхания позволяет выявить и оценить состояние дыхательной системы занимающихся плаванием.

**Задержка дыхания на выдохе**. Пловец незначительно погружается в воду с головой после предварительного выдоха и находится под водой некоторое время, которое позволяет его самочувствие. Для ликвидации неприятных ощущений следует производить глотательные движения. Длительность задержки позволяет также судить о возможностях дыхательной системы занимающихся.

**Положение на спине.** Пловец находится в горизонтальном положении, ноги выпрямлены, руки вытянуты за головой, голова находится на воде лицом вверх. Вдох осуществляется через рот в короткий промежуток времени, выдох производится более длительное время с небольшими паузами, в основном через нос, что позволяет удалить частицы воды, попавшие в дыхательные пути.

**Положение на груди*.*** Пловец находится в горизонтальном положении, ноги выпрямлены, руки вытянуты за головой, голова находится в воде лицом книзу. Для вдоха голова приподнимается из воды, руки для опоры немного сгибаются, производится быстрый и короткий вдох через рот, затем лицо опускается в воду и производится более продолжительный выдох через рот и нос одновременно.

**Скольжение на груди.** После предварительного вдоха и последующего толчка двумя ногами от бортика, пловец занимает обтекаемое горизонтальное положение на груди: руки вытянуты вперед, голова находится между руками, лицо опущено в воду, ноги выпрямлены, носки ног вытянуты, туловище прямое. Преодолевая сопротивление воды, скольжение тела постепенно прекращается, что позволяет его оценивать в зависимости от гидродинамических данных пловца.

**Скольжение на спине*.*** После предварительного вдоха и последующего толчка двумя ногами от бортика, пловец занимает обтекаемое горизонтальное положение на спине: руки вытянуты вперед, голова находится на выпрямленных руках, лицо над водой, ноги выпрямлены, носки ног вытянуты, туловище прямое. Преодолевая сопротивление воды, скольжение тела затем также прекращается, что позволяет оценивать длину скольжения в зависимости от гидродинамических характеристик занимающихся плаванием.

**Скольжение на боку.** Стоя боком у бортика бассейна, необходимо делать предварительно вдох, после толчка двумя ногами принять наиболее обтекаемое положение в положении на левом или правом боку и скользить до наступления торможения.

**Обтекаемость тела.** В практике спортивного плавания проводятся испытания для выявления обтекаемости тела, которое можно определить по длине скольжения пловца на груди, на спине, боком после отталкивания от бортика бассейна.

**Плавучесть тела*.*** Для определения плавучести тела занимающихся в практике плавания специалистами рекомендуется использовать наиболее доступный и простой тест: на полном вдохе в вытянутом положении с поднятыми вверх руками медленно, чтобы не вызвать излишних колебаний, занимающийся опускается в воду у борта бассейна. Различная степень плавучести, наблюдаемая на практике, может быть оценена последовательными градациями, которые должны учитываться специалистами, особенно на начальных этапах обучения плаванию. Различают положительную, отрицательную и нулевую плавучесть. И в этих усилиях успех будет, сопутствует тем, кто имеет возможность использовать в своей подготовке современные организационные формы и материальную базу, передовую методику подготовки, достижения науки и медицины, а также опыт, накопленный в подготовке пловцов ведущими мировыми и российскими спортивными школами.

**Спортивные способы плавания:**

К настоящему времени в практике спортивного плавания сформировались четыре спортивных способов плавания, которые характеризуются внешне как с попеременной работой рук и ног - кроль на груди и на спине, так и одновременной - брасс и баттерфляй (дельфин). Плавание на боку в настоящее время утратило свое спортивное значение и используется в практике как один из важных элементов прикладного плавания.

**Кроль на груди (вольный стиль)** Одним из самых скоростных способов плавания является кроль на груди. Соревнования проводятся на дистанциях 50 м, 100 м, 200 м, 400 м для мужчин и женщин, на 800 м для женщин и 1500 м - для мужчин, а также в эстафетном плавании 4х100 м и 4х200 м и на последнем этапе комбинированной эстафеты 4х100 м. Плавание кролем на груди представлено в последних отрезках комплексного плавания на 200 м и 400 м, а также при сдаче нормативов. Внешне кроль на груди отличается поочередными гребковыми движениями рук спереди - назад с проносом над водой и попеременными движениями ног вверх-вниз.

**Положение тела:** тело занимает горизонтальное положение, голова опущена в воду, глаза открыты, взгляд направлен вперед - вниз. При плавании туловище поворачивается вдоль продольной оси тела до 30 и более градусов, сопровождая рабочую и подготовительную часть гребка руками.

**Движение ногами:** попеременные, встречные вверх - подготовительное движение и вниз - хлыстообразное, стопой от бедра - рабочее. Движения ног обеспечивают горизонтальное положение тела и создают определенное тяговое усилие, способствующее продвижению в воде.

**Гребок руками:** основное тяговое усилие создают поочередные попеременные гребки руками спереди - назад по криволинейной траектории как вдоль продольной оси тела, так и в различных плоскостях. Различают в гребке рукой - фазу захвата воды, основную часть гребка с поднятым локтем, выход руки из воды, пронос над водой с высоко поднятым локтем, вход руки в воду.

**Дыхание:** осуществляется в тесном контакте с работой рук. Как правило, пловец в конце гребка рукой поворачивает голову в сторону и через рот производит энергичный вдох во время проноса руки, затем поворачивает голову вниз, а при гребке рукой выполняет выдох через рот и нос одновременно, что исключает возможность попадания воды в дыхательные пути. Вдох обычно выполняется пловцом под «удобную руку» на 2 гребка руками, на 3 и более - в зависимости от решения поставленных задач.

**Координация движений:** при плавании кролем на груди различают согласование 6 ударов ногами с 2 гребками руками - шестиударный кроль, 4 ударов ногами с 2 гребками руками - четырехударный кроль, 2 ударов ногами с 2 гребками руками - двухударный кроль. Применение указанных сочетаний обусловлено как индивидуальными особенностями пловцов, так и решением поставленных задач на коротких, средних и длинных дистанциях.

**Старты и повороты:** старт осуществляется в кроле на груди с тумбочки после предварительной команды «занять свои места» - стать на задний край тумбочки, «на старт» - занять неподвижное положение на переднем крае тумбочки, «марш» - сиреной или выстрелом из стартового пистолета - толчком обеих ног и взмахом рук быстро уйти со старта прыжком головой вниз и проскользив, начать совершать рабочие движения. Повороты в кроле на груди выполняются как обычные – «маятником», так и скоростные - без касания рукой стенки. Их использование определяется как степенью их овладения, так и решением поставленных задач.

**Брасс** - брасс представлен на соревнованиях дистанциями 50 м, 100 м, 200 м, а также в комбинированной эстафете на втором этапе и в комплексном плавании на третьем этапе. Особенно значим этот способ в прикладном плавании: обеспечивает обзор и ориентацию на воде, используется при транспортировке различны) предметов, при оказании помощи на воде, способствует длительному нахождению человека на плаву и т.д. Внешне плавание брассом отличается одновременными симметричными движениями как ногами, так и руками с небольшими паузами при их чередовании, что характеризует - классический брасс, так и почти их полным отсутствием, что характерно для скоростного брасса.

**Положение тела:** пловец находится в горизонтальном, хорошо обтекаемом положении. Голова опущена в воду, глаза открыты взгляд направлен вниз - вперед. При захвате воды руками - положение тела наиболее обтекаемое, а при совершении вдоха – поднимая голову - положение тела менее обтекаемое.

**Движение ногами:**различают подготовительную фазу - плавное подтягивание ступней ног к ягодицам с разворотом стоп носками стороны и рабочую фазу - отталкивание бедра, голени и стопы в слитном движении выполняется с большим усилием и носит взрывной характер по направлению назад - внутрь. После завершения толчка ногами следует небольшая пауза - ноги расслабляются. Дельфинообразные движения ног запрещены правилами.

**Гребок руками:** при гребке руками различают: захват воды - после нахождения опоры кистями рук, основную часть гребка - при сгибании рук в локтевых суставах и опорного движения кистей рук назад – вниз - внутрь с высоко поднятыми локтями, выведение рук вперед - после сближения кистей и локтей, - руки, выпрямляясь, выводятся вперед для придания телу обтекаемого положения.

**Дыхание:** в плавании брассом: дыхание строго подчинено движениям рук. При захвате воды в основной части гребка пловец производит выдох через рот и нос одновременно, что позволяет к момент окончания гребка руками его завершить, а в момент проноса рук совершить энергичный вдох через рот, приподняв плечи и голову и: воды. Это относится к разновидности брасса и особенно его скоростного варианта. Более ранний вдох, производимый пловцом в начале гребка руками больше характерен для классического брасса.

**Координация движений:** в плавании брассом на один гребок руками следует производить один толчок ногами, голова при этом должна обязательно показаться из воды. При плавании на дистанции возможен перекат воды через голову (заныривание), что разрешается последними правилами соревнований. Учитывая, что подготовительные фазы в работе ног и рук совершаются воде, следует постоянно уменьшать перепады скорости внутри полного цикла движений. Поэтому, создавая большое усилие при гребке руками и отталкивании ног, необходимо заботиться о сохранении полученной скорости при их проносе и подтягивании.

**Старты и повороты:** старты в плавании брассом выполняются несколько с более глубоким погружением тела в воду для того, чтобы совершить под водой один полный цикл движений. Повороты имеют строгую последовательность исполнения, оговоренную правилами. Касание стенки бассейна осуществляется двумя руками одновременно параллельно линии плеч, голова при этом может быть погружена в воду. Для этой цели наиболее подходящим является использование поворота «маятником» с добавлением касания двух рук и постановкой кистей параллельно линии плеч. После толчка от бортика правилами соревнований разрешено совершить под водой полный цикл движений руками и ногами, после чего голова должна показаться на поверхности воды.

**Кроль на спине -** представлен на соревнованиях дистанциями 50 м, 100 м, 200 м, а также в комбинированной эстафете на первом этапе и в комплексном плавании на втором этапе.

**Старты и повороты.** Старт при плавании на спине в отличие от других способов выполняется из воды. После предварительной команды «занять свои места» или соответствующего сигнала пловец опускается в воду, захватывает сверху поручни стартовой тумбочки прямыми руками на ширине плеч, сгибая ноги, надежно упирается передней частью стопы о бортик бассейна ниже уровня воды согласно правилам соревнований. После команды «на старт» пловец подтягивается к поручням, сгибая руки в локтях, занимает неподвижное положение и сразу по команде «марш» или сигналу, совершает взмах руками и толчок двумя ногами от бортика, что позволяет сделать полёт низко над водой, войти в воду и после скольжения под водой до 15 метров - начать выполнять движения кролем на спине. Повороты при плавании кролем на спине должны обеспечить не прерывность плавания и различаются как закрытые, так и открытые. Основным, условием предпоследних правил соревнований при повороте являлось то положение, что до касания поворотного щита не разрешалось переворачиваться из принятого положения на спине, а также совершать вращательные движения. Однако последние уточнения правил соревнований по плаванию, разрешают переворот на грудь перед поворотом и совершать вращательные движения с выходом в положение на спине. Кроме этого, разрешается пловцам касаться поворотного щита любой частью тела и не обязательно рукой.

**Баттерфляй (дельфин).** Способу плавания баттерфляй (дельфин) отведены в соревнованиях дистанции на 50 м, 100 м и 200 м, а также в комбинированной эстафете 4х100 м на третьем этапе, первых отрезков дистанции 200 м и 400 м комплексного плавания. Внешне способ плавания баттерфляй (дельфин) отличается одновременными, симметричными движениями как ног сверху - вниз, наподобие дельфиньего хвоста, так и гребком руками под водой вдоль продольной оси тела по криволинейной траектории с последующим проносом их над водой.

**Положение тела.** При плавании баттерфляем (дельфином) туловище пловца совершает ритмичные, волнообразные движения вверх и вниз, что способствует активной работе ног и особенно рук. Горизонтальное положение пловца постоянно нарушается, происходит опускание и последующий подъем таза, передней и задней частей тела. Голова расположена между руками пловца, повернута лицом вниз, ноги вытянуты, носки ног оттянуты.

**Движение ногами.** Движение ногами тесно связано с волнообразным движением туловища. Различают подготовительную фазу - при поднимании ног вверх, и основную рабочую - при захлестывающем от таза и бедра, ударе стопы с голенью - вниз. Ступни ног несколько повернуты внутрь, а пятки кнаружи, чтобы полнее использовать внешнюю поверхность стопы в создании опорной реакции.

**Движения руками.** В плавании баттерфляем (дельфином) гребковые движения руками создают основное тяговое усилие в продвижении пловца на воде. Различают фазу захвата воды кистями рук с поиском опоры, которая затем переходит в основную часть гребка кистями рук по криволинейной траектории 8 вдоль продольной оси тела спереди - назад. В завершающей части гребка кисти рук приближаются к тазу, бедрам, симметрично выходят из воды, проносятся вперед.

**Дыхание.** Дыхательные процессы тесно связаны с рабочими и подготовительными движениями рук и ног при плавании баттерфляем (дельфином). Выдох начинает осуществляться с опусканием головы в воду через рот и нос одновременно в момент захвата кистями рук воды, усиливается при основной части гребка и завершается к моменту выхода рук из воды. Далее вместе с проносом-полетом рук над водой голова приподнимается, совершается энергичный вдох через рот - дыхательный цикл на этом замыкается - лицо опускается в воду.

**Координация движений.** Различные варианты согласования движений при плавании баттерфляем (дельфином) привели к разным его разновидностям. Согласование удара ногами с гребком руками и актом вдоха-выдоха образуют одноударный баттерфляй (дельфин). Слитное применение в согласовании двух ударов ногами с двумя гребками руками и одним актом вдоха-выдоха образовали двухударный баттерфляй (дельфин). Согласование одного гребка руками и акта вдоха-выдоха с многоударными движениями ногами составляют многоударный баттерфляй (дельфин). Наиболее рациональным для соревнований оказалось применение двухударного баттерфляя (дельфина).

**Старты и повороты.** При плавании баттерфляем (дельфином) используются разновидности старта с тумбочки, применяемые в других способах плавания: кролем на груди и в брассе. Что касается поворотов, то к ним предъявляются такие же требования, согласно правилам, как и в плавании, брассом: руки должны коснуться поворотного щита одновременно и параллельно линии плеч. Поэтому в плавании баттерфляем (дельфином), пловцы используют поворот «маятник».

**2.3. Принципы и подходы реализации предпрофессиональной программы**

**Направленность на максимально возможные достижения***.* Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

**Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки***.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

**Индивидуализация спортивной подготовки***.* Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

**Единство общей и специальной спортивной подготовки.** На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

**Непрерывность и цикличность процесса подготовки***.* Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

**Возрастание нагрузок.** Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

**Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.** Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Результатом реализации программы спортивной подготовки по плаванию является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся: - на тренировочном этапе: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории плавания и практическими навыками проведения соревнований; - на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

**2.4. Структура системы спортивной подготовки**

Спортивная подготовка пловцов - многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

В соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

* этап начальной подготовки – периоды: первый год подготовки; свыше первого года подготовки;
* учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – периоды: начальной специализации; углубленной специализации;
* этап совершенствования спортивного мастерства.

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недели 6 в условиях оздоровительных лагерей и по индивидуальным планам учащихся.

Основные формы организации тренировочного процесса:

* групповые тренировочные занятия;
* индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
* самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия;
* промежуточная и итоговая аттестация.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

* разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
* не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, возраст лиц, поступающих, а также уже занимающихся, наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки определяются федеральными стандартами спортивной подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок), утверждается приказом директора и размещается на информационном стенде и на официальном сайте образовательной организации, с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) составляется с учетом более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях и соблюдения техники безопасности.

**3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Формирование групп** **и задачи спортивных этапов подготовки по возрастным периодам**

Подготовка обучающихся проводится в 3 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития обучающихся, зачисляемых в ту или иную группу. По завершению спортивной подготовки на этапе обучающиеся проходят тестирование по показателям физического развития, общей физической подготовленности, специальной плавательной подготовленности и переводятся на следующий этап спортивной подготовки. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической и технической подготовки, участие в различных ранговых соревнованиях субъекта Российской Федерации, этапов Кубка России, а также занятие призовых мест на Чемпионатах и Первенствах субъекта является основным критерием перевода обучающегося на следующий этап подготовки.

**Многолетний период спортивной подготовки обучающихся состоит из этапов:**

**Этап начальной подготовки**. В группу начальной подготовки принимаются дети 7 – 10 лет, желающие заниматься спортивным плаванием и имеющие разрешение врача. В группе начальной подготовки на первом месте стоит не только общая физическая подготовка, но и овладение основами техники выбранного вида спорта – плавание, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Задачи этапа начальной подготовки:**

* улучшение состояния здоровья и закаливание;
* устранение недостатков физического развития;
* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятием плаванием;
* формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
* овладение жизненно необходимых навыков плавания;
* обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
* приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
* воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
* поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**Учебно-тренировочный этап.** На данном этапе группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

**Задачи учебно-тренировочного этапа:**

* улучшение состояния здоровья и закаливание;
* освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
* планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
* гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
* формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
* на периоде углубленной специализации определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
* воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
* профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:** На данном этапе группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков, прошедших все периоды учебно-тренировочного этапа и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

**Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:**

* совершенствование техники всех способов плавания;
* планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);
* гармоничное совершенствование основных физических качеств;
* дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовки;
* формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование, становление спортивного характера;
* профилактика вредных привычек и правонарушений.

**3.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, максимальное количество учебных часов в неделю**

Наполняемость учебных групп и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с программой:

**Таблица № 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Год обучения | Возраст для зачисления (лет) | Минимальное количество обучающихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю |
| Спортивно-оздоровительная группа | 1 | 7 | 15 | 6 |
| Этап начальной подготовки  (НП) | 1 | 7 | 14-15 | 6 |
| 2 | 8-9 | 14-15 | 9 |
| 3 | 10-11 | 14-15 | 9 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации; периоды: начальной специализации; углубленной специализации) | 1 | 9 | 10-14 | 12 |
| 2 | 10-11 | 10-14 | 14 |
| 3 | 12-13 | 10-14 | 16 |
| 4 | 14-15 | 5-7 | 20 |
| 5 | 16-17 | 5-7 | 20 |
|  | | | | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства  (весь период) | 1 | 12-15 | 4-7 | 24 |
| 2 | 15-16 | 4-7 | 26 |
| 3 год | 16-17 | 4-7 | 28 |
|  | | | | |
| Этап высшего спортивного мастерства | **без ограничений** | 14 | 2-4 | 32 |

В конце учебного года обучающиеся сдают установленные контрольные нормативы

**3.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

Таблица № 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки в процентном соотношении | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (спортивная специализация) | | Этап совершенствования  спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до 1 года | свыше года | до 2 лет | свыше 2 лет |
| Общая физическая подготовка | 57 -62 | 52 - 57 | 43 - 47 | 28 - 42 | 12 - 25 | 10 - 15 |
| Специальная физическая подготовка | 18 -22 | 23 - 27 | 28 - 32 | 28 - 42 | 40 - 52 | 50 - 55 |
| Техническая подготовка | 18 -22 | 18 - 22 | 18 - 22 | 23 - 27 | 15 - 20 | 15 - 20 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | - | - | 5 - 7 | 5 - 7 | 5 - 12 | 8 - 12 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 0,5 - 1 | 1 - 3 | 3 - 4 | 5 - 6 | 6 - 7 | 7-9 |

**3.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

**Таблица № 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Спортивно-оздоровительная группа | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | до года | свыше года | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Весь период | Весь период |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 20 | 20 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 5 | 7 | 7 | 7 | 9-12 | 9-12 | 14 | 14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 468 | 728 | 728 | 728 | 1040 | 1040 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 260 | 364 | 364 | 364 | 468 | 468 | 728 | 728 |

**Задачи спортивных этапов подготовки по возрастным периодам:**

**Задачи подготовки для девочек (возраст 9 лет) и мальчиков (возраст 10 ле**т):

* совершенствование техники плавания кролем на спине, кролем на груди, брассом, баттерфляем, стартов и поворотов;
* формирование правильного навыка тех плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и другое);
* развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
* развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
* развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов и других физических упражнений;
* развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

**Задачи подготовки девочек (возраст 11 лет) и мальчиков (возраст 11-12 лет):**

* совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
* формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и другое);
* развитие скоростно-силовых возможностей путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления, преимущественно неспецифическими средствами;
* развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и других физических упражнений;
* развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
* выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

**Задачи подготовки девочек (возраст 12 лет) и мальчиков (возраст 13 лет):**

* развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2 (второй) зоне интенсивности;
* развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;
* воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;
* формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
* развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
* развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
* выявление предрасположенности, связанной с спринтерской или стайерской специализацией.

**Задачи подготовки девочек (возраст 13 лет) и мальчиков (возраст 14 лет):**

* развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2 (второй) и 3 (третьей) зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;
* развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
* совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;
* развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
* воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции;
* развитие скоростных качеств и возможностей на дистанциях 25 метров и 50 метров.

**Задачи подготовки для девочек (возраст 14 лет):**

* развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;
* развитие специальной силовой выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40-50% от максимального, развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;
* изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
* развитие скоростных качеств на дистанциях 25 метров и 50 метров;
* выбор узкой специализации (отдельный способ плавания, дистанции);
* воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

**Задачи подготовки для мальчиков (возраст 15 лет):**

* воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3 (третьей)—4 (четвертой) зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта;
* развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстрой силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
* изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
* развитие скоростных качеств на дистанциях 25 метров и 50 метров;
* развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;
* воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

**Задачи подготовки для девушек (возраст 15 лет):**

* развернутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями;
* развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде;
* развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений на суше и в воде;
* развитие общей выносливости посредством плавания во 2 (второй) - 4 (четвертой) зонах интенсивности;
* развитие скоростной выносливости на основной и дополнительных дистанциях;
* адаптация к нагрузкам высокой интенсивности.

**Задачи подготовки для юношей (возраст 16 лет):**

* развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;
* развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма;
* выбор узкой специализации;
* развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений в 4 (четвертой) зоне интенсивности;
* развитие общей выносливости посредством объемного плавания в 3 (третьей) зоне интенсивности;
* воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

**Задачи подготовки для девушек (возраст 16 лет) и юношей (возраст 17 лет):**

* увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;
* увеличение тренировочных занятий с большими специфическими нагрузками;
* использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;
* расширение соревновательной практики;
* использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
* развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

**3.5. Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков**

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей, закономерности этапов развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий плаванием.

Согласно научным исследованием возраста делятся на: младший (7-10 лет), подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет).

Существует такое понятие - «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных пловцов.

**Основные термины и понятия:**

Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Понятие о биологическом и паспортном возрасте. Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 7 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости.

Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно - мышечной, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма). Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма.

В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным является на занятиях, доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов. Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном). Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться.

Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. В конце этапа базовой подготовки у девочек 11-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера.

С возраста 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях. В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В возрасте 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей. В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет - у девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела. До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам. Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа. Оптимальный период развития максимальной силы 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются. На протяжение всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце - за счет реализации «запаса силы».

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет. Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела до 17-18 лет. Пик прироста массы тела в 14-15 лет, с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы. Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы. В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности). Реализация силовых потенций в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде - 14-17 лет.

**3.6. Система отбора**

**Показатели предрасположенности и одаренности в спортивном плавании**

В целом одаренность можно охарактеризовать как предрасположенность к более высокой тренируемости в определенном виде деятельности, которая, как полагают, является генетически передаваемым свойством индивидуума. В спорте, развивая этот дар должным образом, можно достичь уровня мастерства. Очевидно, что чем раньше эта одаренность распознана, тем более эффективно может быть организована спортивная подготовка и больше вероятность достижения элитного спортивного уровня. Таким образом, одаренный ребенок - это потенциально талантливый спортсмен, и поэтому распознавание одаренности может базироваться на неизменных наследуемых прогностических факторах таланта. В соответствии с современным подходом спортивный талант определяется четырьмя обобщенными факторами: антропометрическим, физиологическим, психологическим и социологическим. Каждый из них содержит многочисленные характеристики, которые могут служить предикторами потенциального таланта. Некоторые антропометрические и физиологические переменные в значительной степени зависят от наследственности, а раз так, то не могут быть компенсированы другими личностными свойствами. Таким образом, они могут ограничивать прогресс в определенном виде спорта. Некоторые психологические черты личности лишь отчасти обусловлены наследственностью и поэтому могут меняться во время подготовки. Социальные условия не зависят от наследственности.

Отбор – многопланова проблема: социальная, экономическая, педагогическая. Метрологический аспект отбора заключается в определении (измерении) показателей, на основе которых выбирают наиболее одаренных спортсменов. Исходным при этом является определение модельных характеристик и прогнозирование спортивной одаренности. Модельные характеристики - это идеальные характеристики состояния спортсмена, в котором он может показать результаты, соответствующие высшим мировым достижениям.

Модельные характеристики необходимы для определения направлений тренировочной работы и отбора спортсменов. Модельные характеристики делятся на:

1. Консервативные, не подающиеся тренировке, и неконсервативные изменяющиеся под влиянием тренировки.
2. Компенсируемые и не компенсируемые. Компенсируемыми называются такие показатели, низкий уровень которых может быть возмещен (компенсирован) высоким уровнем других показателей. При отборе ориентируются, прежде всего на консервативные некомпенсируемые показатели.

Также обращают внимание на условные уровни развития способностей:

1. Самые общие способности. К ним можно отнести хорошее здоровье, нормальное физическое развитие, трудолюбие, настойчивость, работоспособность, интересы, и т.д.
2. Общие элементы спортивных способностей: быстрое освоение спортивной техники, умение адаптироваться к значительным мышечным напряжениям, высокий уровень функциональной подготовки, способность преодолевать утомление, успешное восстановление после тренировочных нагрузок и т.д.
3. Специальные элементы спортивных способностей: быстрый прирост спортивных результатов, высокий уровень развития специальных качеств, высокая мобилизация, готовность и устойчивость в условиях противоборства с соперником, стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, «чувство темпа», «чувства ритма», способность к адекватным оценкам функционального состояния.

Отбор перспективных юных спортсменов является неотъемлемой частью и одной из задач многолетней спортивной подготовки. Его задача — отобрать для специализации и совершенствования в плавании тех индивидов, которые к оптимальному возрасту высших достижений будут иметь наибольшие предпосылки для достижения физического и психологического потенциала. Сами по себе спортивные результаты не являются достаточно прогностичными критериями отбора.

Различают начальный, текущий (в процессе тренировочных занятий) и оперативный отборы. Необходимым условием целенаправленного спортивного отбора является разработка модельных характеристик и нормативных требований по физическому развитию и специальной физической подготовленности. Требования, предъявляемые к физической готовности юных пловцов при отборе на начальном этапе: здоровье; оптимальная выносливость; оптимальная гибкость (плечевой, голеностопные суставы); оптимальная ловкость (координация движений и «чувство воды»). Для девочек и мальчиков с 10 лет в тестовые программы могут включаться такие показатели, как Е = 4 х 50 метров вольным стилем (механический эквивалент гликолитической мощности), максимальное потребление кислорода (МПК), показатели подвижности в суставах, обтекаемости и плавучести. В этом возрасте дети вступают в пубертатный период биологического развития, но влияние его индивидуальных темпов на уровень физического развития ещё не столь велико, как во время пубертатного скачка. Предпочтение следует отдавать детям, обладающим высоким уровнем физического и функционального развития на фоне нормальных замедленных темпов полового созревания.

Процесс отбора в спортивные группы  можно условно разделить на 2 этапа:

* предварительный просмотр (от первого занятия до 2–4 месяцев);
* углублённая проверка в процессе первоначального обучения (3–6 месяцев) в системе многолетнего систематического индивидуального изучения занимающихся для теоретического определения будущей спортивной специализации. Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, приоритет отдается технической подготовке. Критериями оценки, занимающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

**3.7 Планирование годичных циклов**

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные). Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря международных, всероссийских и календаря уровня региона (зональных, краевых, межрегиональных, региональных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Годичные макроциклы: Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. 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 обще - подготовительным. 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 **обще-одготовительного 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. 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:

1. Совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
2. Выработка экономичной и вариабельной 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.

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 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. 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 годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми. 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 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: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической 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** основное 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.

**Построение годичного цикла тренировки:** В подготовке пловцов при использовании средней по величине однонаправленной нагрузки продолжительность периода непрерывных тренировочных воздействий может составлять 5-6 недель, а при использовании концентрированной интенсивной нагрузки - не более 3-4 недель, после чего необходима реабилитационная пауза для активизации восстановительных процессов. Период концентрированного воздействия развивающих нагрузок различной направленности на организм квалифицированного спортсмена должен составляет около 3-х недель. В случае необходимости такая серия воздействий может быть повторена. При этом акцентированное применение нагрузок избирательной направленности не исключает одновременного совершенствования других сторон спортивной подготовки.

Рекомендуемая структура модели макроцикла, включающая шесть мезоциклов, характеризуется определенными, свойственными ему задачами подготовки и тренировочными средствами:

* врабатывающийся;
* базовый;
* функциональный;
* предсоревновательный;
* соревновательный;
* восстановительный.

Такое построение тренировочного процесса позволяет относительно быстро накопить опыт управления динамикой функционального состояния пловца, индивидуализировать этот процесс, повысить его результативность и надежность.

Продолжительность базового и функционального мезоциклов, направленных на развитие основных физических качеств и функциональных возможностей спортсмена, должна быть не менее трех недельных микроциклов. Врабатывающий, предсоревновательный и восстановительный мезоциклы могут состоять из одного-трех недельных микроциклов. Соревновательный мезоцикл, т.к. подготовка ведется к каким-либо конкретным соревнованиям, состоит, как правило, из одного микроцикла.

При составлении годичного плана подготовки обучающихся 3,4,5 годов учебно-тренировочного этапа, 1,2, годов этапа спортивного совершенствования необходимо опираться на календарный план соревнований.

Рациональными являются такие варианты построения годичного цикла, когда они содержат от двух до пяти относительно самостоятельных макроциклов.

* 1. **Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки**

Группы начальной подготовки комплектуются из детей возрастом 7-9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 3 года (продолжительность этапа НП), по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в учебно-тренировочные группы на этапы спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинский допуск /наличие справки, разрешающей заниматься плаванием/). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, педагогический (тренерский) совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия плаванием в группах НП, либо СОП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям плавания. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество учебно-тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 2-го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

**Задачи подготовки**:

* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* овладение жизненно необходимых навыков плавания;
* обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
* приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9, а для мальчиков 8-10 лет.

В этот период большинство внутренних органов достигает полного функционального развития. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается, усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Широкие артерии при небольшой массе сердца и объеме его внутренних полостей, значительный объем ствола проводящей системы сердца в этом периоде развития детей создают благоприятные предпосылки для физических нагрузок. Несмотря на то, что рост и созревание нервных клеток у детей этого возраста заканчивается, сила нервных процессов у них не велика. При монотонной двигательной деятельности или при действии сильных раздражителей часто возникает запредельное торможение, приводящее к ослаблению двигательной деятельности.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на учебно-тренировочных занятиях, является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

**3.8.1.Режим работы в группах начальной подготовки (ГНП)**

**Рекомендованный режим в группах начальной подготовки (НП) и требования физической, технической и спортивной подготовки этапа начальной подготовки**

**Таблица №4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа обучения | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Максимальное количество учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по ОФП, СТП, СФП на конец спортивного года |
| ГНП | 1 год | 7-8 | 14-15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| 2 год | 8-9 | 14-15 | 9 |
| 3 год | 9-10 | 14-15 | 9 |
| Состав количественный максимальный определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, как на суше, так и на воде. | | | | | |

**3.8.2. Учебно-тематический план этапа начальной подготовки**

**Таблица № 5**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Этап начальной подготовки (годы обучения) | | |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Количество учебных недель | 52 | 52 | 52 |
| 2. | Количество часов в неделю | 6 | 9 | 9 |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 128 | 253 | 253 |
| 4. | Спортивно-техническая подготовка (плавательная) (СТП) | 174 | 187 | 187 |
| 5. | Теоретическая подготовка | 4 | 16 | 16 |
| 6. | Приемные и контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях | 4 | 10 | 10 |
| 7. | Психологическая подготовка | - | - | - |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |
| 9. | Восстановительные мероприятия и медицинские обследования | 2 | 2 | 2 |
|  | | | | |
| 10. | Всего часов | 312 | 468 | 468 |

**3.8.3. Учебный план групп начальной подготовки 1 года обучения (НП-1)**

**Таблица № 6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во  часов |
| 1. | Количество учебных недель | 52 |
| 2. | Количество часов в неделю | 6 |
| 3. | Количество тренировок в неделю | 3 |
| 4. | Общефизическая подготовка | 194 |
| 5. | Техническая и плавательная подготовка:   1. овладение основами техники плавания способами кроль на груди, кроль н/сп; 2. овладение элементами техники плавания способами брасс, дельфин; 3. освоение спада в воду из положения сидя и стоя; 4. подвижные игры на воде. | 104 |
| 6. | Теоретическая подготовка:   1. правила техники безопасности поведения на суше и в воде; 2. гигиенические требования, режим дня; 3. закаливание; 4. основы техники спортивного плавания; 5. личные спортивные достижения обучающихся в соревнованиях; 6. основы правил организации и проведения соревнований по плаванию | 8 |
| 7. | Медицинское обследование | 2 |
| 8. | Контрольные нормативы | 4 |
| 9. | Количество часов в год | 312 |

**3.8.4. Учебный план групп начальной подготовки 2 года обучения (НП-2)**

**Таблица № 7**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во  часов |
| 1. | Количество учебных недель | 52 |
| 2. | Количество часов в неделю | 9 |
| 3. | Количество тренировок в неделю | 5 |
| 4. | Общефизическая подготовка | 253 |
| 5. | 1. Техническая и плавательная подготовка: совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль н/сп; 2. освоение техники плавания способами брасс, дельфин; 3. освоение техники выполнения стартов, поворотов; 4. подвижные игры на воде. | 187 |
| 6. | Теоретическая подготовка:   1. правила техники безопасности поведения на суше и в воде; 2. гигиенические требования, режим дня; 3. закаливание; 4. основы техники спортивного плавания; 5. личные спортивные достижения обучающихся в соревнованиях; 6. основы правил организации и проведения соревнований по плаванию | 14 |
| 7. | Медицинское обследование | 4 |
| 8. | Контрольные нормативы | 10 |
| 9. | Количество часов в год | 468 |

**3.8.5. Учебный план групп начальной подготовки 3 года обучения (НП-3)**

**Таблица № 8**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во  часов |
| 1. | Количество учебных недель | 52 |
| 2. | Количество часов в неделю | 9 |
| 3. | Количество тренировок в неделю | 5 |
| 4. | Общефизическая подготовка | 253 |
| 5. | 1. Техническая и плавательная подготовка: совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль н/сп; 2. освоение техники плавания способами брасс, дельфин; 3. освоение техники выполнения стартов, поворотов; 4. подвижные игры на воде. | 187 |
| 6. | Теоретическая подготовка:   1. правила техники безопасности поведения на суше и в воде; 2. гигиенические требования, режим дня; 3. закаливание; 4. основы техники спортивного плавания; 5. личные спортивные достижения обучающихся в соревнованиях; 6. основы правил организации и проведения соревнований по плаванию | 14 |
| 7. | Медицинское обследование | 4 |
| 8. | Контрольные нормативы | 10 |
| 9. | Количество часов в год | 468 |

**1-й год обучения** Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. В качестве начального этапа обучения хорошо зарекомендовала себя 36-урочная программа.

Урок плавания состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояния юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов. На первых 12 уроках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го урока продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м (контрольном) уроке выполняются следующие упражнения:

1. плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 метров;
2. плавание кролем на спине;
3. плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;
4. спад в воду из положения согнувшись.

Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-й (итоговый) урок посвящается выполнению контрольных упражнений:

1. плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине 20-25 метров;
2. плавание кролем на спине 20-25 метров;
3. плавание кролем на груди — 15-20 метров.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 7- 8 лет. В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Если условия занятий в детской спортивной школе позволяют, то дети, успешно освоившие программу первого этапа начального обучения, переводятся в следующую (продвинутую) группу начального обучения 1-го года, а на их место выбираются новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза. В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия /потеря мотивации/, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Если условия занятий в детской спортивной школе позволяют /штатное расписание, вакант/, то дети, успешно освоившие программу первого этапа начального обучения, переводятся в следующую (продвинутую) группу начального обучения 1-го года, а на их место выбираются новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

**Примеры типовых занятий 1 года обучения:**

**Урок № 1** Задачи:

1. организация занимающихся;
2. ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
3. ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).Подготовительная часть (на суше): Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках). Общая физическая подготовка:

* передвижение шагом и бегом;
* ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;
* общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих уроках).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой:

* упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»;
* сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 секунды и сделать глубокий вдох через рот;
* то же, но, сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду). Основная часть (в воде). Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой:

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).
2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).
3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.
5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.
6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.
7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.
8. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.
10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).
11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.
12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.
13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность). Заключительная часть: Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.). Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих уроках).

**Урок №2** Задачи:

1. разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания);
2. ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше): Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 секунды (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде): Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками. Упражнения для освоения с водой:

* Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 урока № 1;
* «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
* Упражнение «звездочка» на груди.
* То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
* Упражнение «звездочка» на спине.
* То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
* «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.
* Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).
* Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.
* Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз. Заключительная часть: Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).

**Урок № 3** Задачи:

1. разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше)Имитационные упражнения:

* имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке);
* имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде): Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнение 9 урока № 2;
2. Скольжение на груди, обе руки у бедер.
3. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).
4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями:

* скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше;
* то же, но гребок выполнить другой рукой;
* то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно;
* скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.
* Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).
* Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

Заключительная часть: Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

**Урок № 4** Задачи:

1. изучение дыхания (вдох-выдох в воду);
2. разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;
3. разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше):

1. Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде):

1. Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.
2. Упражнения для освоения с водой:

* Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
* Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.
* То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.
* Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.
* Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.
* Упражнения 9 урока № 2 и упражнения 2-4 урока № 3;

1. Скольжения с элементарными гребковыми движениями:

* в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше;
* в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить;
* в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить.
* Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела:

1. в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине;
2. то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть:

1. Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

**Урок № 5** Задачи:

1. ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине;
2. совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении;
3. совершенствование умения дыхания.

Подготовительная часть (на суше):

1. Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде):

1. Разминка в воде с использованием скольжении на груди, на спине, на боку, скольжении с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями. Упражнения:

* Сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.
* Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.
* То же на задержке дыхания.
* Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания.
* То же с плавательной доской в вытянутых руках.
* Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле.
* Упражнения 1-4 урока № 3 и упражнения 7-8 урока № 4.

Заключительная часть:

1. Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями («Ваньки-встаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»)

**Урок № 6** Задачи:

1. обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами кролем;
2. совершенствование навыка дыхания в воде.

Подготовительная часть (на суше):

1. Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде):

Разминка с использованием скольжении с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжении с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений. Упражнения:

1. Упражнения 7-8 урока № 4 и упражнения 4-5 урока № 5;
2. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, проскользить.
3. Здесь и далее, до 12 урока включительно, упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.
4. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, проскользить.
5. То же, но на спине.
6. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, проскользить.
7. То же, но на спине.
8. Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.
9. Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть:

1. Подвижные игры в воде с мячами («Салки с мячом», «Борьба за мяч», эстафета с скольжением с мячом в руках).

До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней. В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 метров кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней (необходимо отметить, что с такой программой справляются дети, приступившие к занятиям плаванием в 9 лет; при начале занятий в 7-8 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если у СШ нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина. Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами.

В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по программе:

1. первый день - 100 метров вольный стиль;
2. второй день - каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином (баттерфляем), кролем на спине, кролем на груди и брассом по 25 метров с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов (программа контрольных соревнований может быть изменена). Обучающиеся, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

**2-й год обучения.**

Учебные занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 метров одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 метров. Типичные тренировочные серии: 3-4 х 200 метров, 4-8 х 100 метров, 6-10 х 50 метров, чередуя способы и темп; 4-6 х 25 метров. После второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики (специальной гимнастики пловца), проплывать всеми способами 50 метров со старта в полной координации движений, 100 метров комплексно и 200 метров кролем.

**3-й год обучения**.

Учебные занятия на этом этапе проходят обучающиеся приступившие к обучению с 6-7 летнего возраста и не способные, в силу своих физических способностей, выполнить нормативы по переводу в учебно-тренировочные группы. Также на 3-й год обучения переводятся группы 50% состава, которых не справились с переводными нормативами в конце 2-го этапа. Содержание занятий аналогично 2-му году обучения. После второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50 метров со старта в полной координации движений, 200 метров комплексно и 400 метров кролем.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

**3.9. Планирование годичного цикла в учебно-тренировочных группах**

Любое планирование, в том числе и спортивных нормативов, начинается с постановки задач на определенный период подготовки (четыре года, год, цикл). Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Основные задачи подготовки:

* укрепление здоровья, закаливание;
* устранение недостатков в уровне физической подготовленности
* освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
* планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
* гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
* формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
* к концу этапа определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
* воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
* профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации): оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 4-5 лет. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах.

**1-й и 2-й годы обучения:** Учебные занятия охватывают 46 учебных недель, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (13 недель). Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах. Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 метров (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду).

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты. Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы. Планирование подготовки для 1-го и 2-го годов обучения осуществляется с учетом годового плана учебно-тренировочных занятий.

**3-й и последующие годы обучения:** Учебные занятия охватывают 46 учебных недель (в том числе 2 недели занятий в зимнем спортивно-оздоровительном лагере и 4-8 недель - в летнем). Учебный год разбивается на два-три макроцикла. В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го года возможна следующая длительность макроциклов: осеннее - зимний - 19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере, зимне-весенний - 17 недель, весенне-летний - 10 недель. Для девочек 4-го года обучения: осеннее - зимний (19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (6 недель). Планирование круглогодичной подготовки осуществляется на основе годового плана учебно - тренировочных занятий.

**3.9.1. Возрастная направленность учебно-тренировочного процесса учебно-тренировочного этапа при планировании годичного цикла в учебно-тренировочных группах**

**Тренировка юных пловцов 9-10 летнего возраста имеет следующие направления:**

* Увеличение длины шага;
* Плавание с минимальным количеством гребков (в полной координации и на руках);
* Плавание с заданным количеством гребков на дальность (в полной координации и на руках);
* Плавание при помощи одной руки;
* Плавание «на сцепление»;
* Плавание в ластах с минимальным количеством гребков;
* Увеличение скорости плавания;
* Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания;
* Плавание с максимальной интенсивностью;
* Эстафеты, игры с ускорениями;
* Повышение темпа движений;
* Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага;
* Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания);
* Плавание с нарастающей частотой гребков;
* Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента эффективности техники (КЭТ): плавание с началом гребка кулаком; плавание в лопатках;
* Имитация движений по зигзагообразной траектории на суше и в воде;
* Развитие силовых возможностей в воде: плавание при помощи рук, плавание при помощи ног с различным положением рук (на груди, на сине, на боку).

**Тренировка юных пловцов 11-12 летнего возраста имеет следующие направления:**

* Увеличение длины шага;
* Плавание с минимальным количеством гребков (в полной координации и на руках);
* Плавание с заданным количеством гребков на дальность (в полной координации и на руках);
* Плавание при помощи одной руки;
* Плавание «на сцепление»;
* Плавание с акцентом на разных фазах гребка;
* Плавание в ластах с минимальным количеством гребков;
* Увеличение скорости плавания;
* Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания;
* Плавание с максимальной интенсивностью;
* Эстафеты, игры с ускорениями;
* Повышение темпа движений;
* Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага;
* Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания);
* Плавание с нарастающей частотой гребков;
* Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента эффективности техники (КЭТ): плавание в лопатках разной формы; плавание с началом гребка кулаком;
* Развитие силовых возможностей в воде: плавание с дополнительным сопротивлением (тормоза, буксировка партнера);
* Плавание при помощи ног с различным положением рук (на груди, на сине, на боку); плавание в лопатках.

**Тренировка юных пловцов 12-13 летнего возраста имеет следующие направления:**

* Увеличение длины шага;
* Плавание с минимальным количеством гребков (в полной координации и на руках);
* Плавание с заданным количеством гребков на дальность (в полной координации и на руках);
* Плавание при помощи одной руки;
* Плавание «на сцепление»;
* Плавание с акцентом на разных фазах гребка;
* Плавание в ластах с минимальным количеством гребков;
* Плавание с обгоном;
* Увеличение скорости плавания;
* Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания;
* Плавание с максимальной интенсивностью;
* Плавание с буксировкой; буксировка с повышенной скоростью; Эстафеты, игры с ускорениями; Повышение темпа движений; Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага; Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания); Плавание с поднятой головой;
* Плавание с нарастающей частотой гребков;
* Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента эффективности техники (КЭТ): плавание в лопатках разной формы;
* Плавание с началом гребка кулаком; плавание с подменой;
* Развитие силовых возможностей в воде: плавание с дополнительным сопротивлением тормоза, буксировка партнера);
* Плавание при помощи ног с различным положением рук (на груди, на сине, на боку);
* Плавание в лопатках; плавание с растягиванием резинового амортизатора;
* Плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (все упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам).

**Тренировка юных пловцов 13-14 летнего возраста имеет следующие направления:**

* Увеличение длины шага;
* Плавание с минимальным количеством гребков (в полной координации и на руках);
* Плавание с заданным количеством гребков на дальность (в полной координации и на руках);
* Плавание при помощи одной руки;
* Плавание «на сцепление»; **●**Плавание с акцентом на разных фазах гребка;
* Плавание в ластах с минимальным количеством гребков;
* Плавание с обгоном;
* Увеличение скорости плавания;
* Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания;
* Плавание с максимальной интенсивностью;
* Плавание с буксировкой;
* Эстафеты, игры с ускорениями;
* Повышение темпа движений;
* Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага;
* Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания);
* Плавание с поднятой головой;
* Плавание с нарастающей частотой гребков;
* Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента эффективности техники (КЭТ): плавание в лопатках разной формы;
* Плавание с началом гребка кулаком; плавание с подменой;
* Развитие силовых возможностей в воде: плавание с дополнительным сопротивлением(тормоза, буксировка партнера);
* Плавание при помощи ног с различным положением рук (на груди, на сине, на боку);
* Плавание в лопатках; плавание с растягиванием резинового амортизатора;
* Плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (все упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам).

**Тренировка юных пловцов 14-17 летнего возраста имеет следующие направления:** (для мальчиков 15-16 лет необходимо акцентировать подготовку по всем направлениям)

* Увеличение длины шага;
* Плавание с минимальным количеством гребков (в полной координации и на руках);
* Плавание с заданным количеством гребков на дальность (в полной координации и на руках);
* Плавание при помощи одной руки;
* Плавание «на сцепление»;
* Плавание с акцентом на разных фазах гребка;
* Плавание в ластах с минимальным количеством гребков;
* Плавание с обгоном;
* Увеличение скорости плавания;
* Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания; **●**Плавание с максимальной интенсивностью;
* Плавание с буксировкой с повышенной скоростью;
* Эстафеты, игры с ускорениями;
* Повышение темпа движений;
* Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага;
* Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания);
* Плавание с поднятой головой;
* Плавание с нарастающей частотой гребков;
* Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента эффективности техники (КЭТ): плавание в лопатках разной формы; плавание с началом гребка кулаком; плавание с подменой;
* Развитие силовых возможностей в воде: плавание с дополнительным сопротивлением (тормоза, буксировка партнера);
* Плавание при помощи ног с различным положением рук (на груди, на сине, на боку);
* Плавание в лопатках; плавание с растягиванием резинового амортизатора;
* Плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (все упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам).

**Примерный план годичной подготовки обучающихся 3,4,5 годов учебно-тренировочного этапа, 1,2, годов этапа спортивного совершенствования состоящий из 4-х макроциклов**

**Таблица № 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер макроцикла** | Мезоциклы | | | | | | **Всего микроциклов** |
| **Врабатывающий** | **Базовый** | **Функциональный** | **Предсоревновательный** | **Соревновательный** | **Восстановительный** |
| Количество микроциклов в мезоциклах | | | | | | | |
| 1-й первый | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 14 |
| 2-й второй | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 12 |
| 3-й третий | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 12 |
| 4-й четвертый | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 14 |
| Всего микро­циклов | 6 | 12 | 12 | 12 | 4 | 6 | 52 |

Надо строить микроцикл так, чтобы повышать эффективность тренировки за счет правильного распределения нагрузки. Положительный эффект в микроцикле дает следующая преимущественная направленность тренировочных заданий:

|  |  |
| --- | --- |
| 1-й день микроцикла | скоростно-силовая работа; |
| 2-й день микроцикла | воспитание специальной и общей выносливости; |
| 3-й день микроцикла | развитие скоростных качеств и общей выносливости; |
| 4-й день микроцикла | день отдыха. |

В следующие три дня (после дня отдыха) преимущественная направленность тренировочных нагрузок повторяется. При такой последовательности сменяемости нагрузок и применении одних и тех же средств и методов тренировки в каждом последующем занятии одной преимущественной направленности должны увеличиваться: продолжительность выполнения упражнения, количество повторений и уменьшаться паузы отдыха. Пример: преимущественная направленность тренировки - развитие быстроты перемещения, средство - челночный бег метод – интервальный, продолжительность одной серии -10 секунд, количество серий – 7, отдых между сериями - 50 секунд. Следующая тренировка этой же направленности должна проходить с такими дозировками: продолжительность одной серии -15 секунд; количество серий - 9; отдых между сериями - 45 секунд. Увеличение и уменьшение параметров физической нагрузки в однонаправленных упражнениях в итоге дает значительный прирост уровня физической подготовленности. Для усиления эффекта воспитания двигательных качеств (кроме специальной выносливости) занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Пример: 1-й день микроцикла - воспитание быстроты и «взрывной» силы; 2-й день микроцикла - воспитание быстроты и «взрывной» силы; 3-й день микроцикла - совершенствование техники плавания и воспитание общей выносливости.

**Типовая структура организации учебно-тренировочных занятий:** Одной из важных сторон учебно-тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. Несмотря на различную целенаправленность, обусловленную возрастными особенностями, технической и тактической подготовленностью занимающихся, периодом и другими причинами, учебно-тренировочное занятие проводится в соответствии с определенными закономерностями, общими для всех видов спорта. Эти закономерности, предусматривающие целесообразную последовательность выполнения педагогических задач, учитывает типовая структура занятий.

Практические занятия в плавании могут носить характер учебно-тренировочный и тренировочный.

**Учебно-тренировочное занятие.** Этот вид занятий преобладает при обучении новичков. На учебно-тренировочных занятиях дети приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные.

Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Спортсмен, стремящийся к высоким спортивным достижениям, должен постепенно повышать свое спортивное мастерство, усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые технические навыки, но и умение их применять в различных условиях. Поэтому форма учебно-тренировочного занятия приемлема для всех спортсменов.

Преподаватель, планируя общий курс обучения, последовательно вводит в занятия новые упражнения и действия, строго учитывая при этом качество усвоения пройденного материала, чтобы обеспечить преемственность в обучении.

**Тренировочное занятие**. Во время тренировочных занятий обучающийся совершенствует физические качества и технико-тактические навыки. Например, на коротких сборах по подготовке к соревнованиям спортсмен главным образом стремится совершенствовать свое мастерство в условиях практики.

В основном учебно-тренировочные и тренировочные занятия проводятся в группе. Эту форму занятий можно применить для спортсменов разной квалификации — как для новичков, так и для мастеров. Группа должна быть примерно одной квалификации, потому что тренер-преподаватель дает всем одно задание в изучении и совершенствовании технических и тактических действий.

Учебно-тренировочные и тренировочные занятия подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия делится на физиологическую разминку и образовательную часть. Физиологическая разминка предусматривает:

* подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;
* подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений.

В образовательной части занимающиеся выполняют специализированные упражнения, подготовительные к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста занимающихся, периода подготовки и направленности занятия.

В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создает оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большой интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов (уровень сенсомоторных реакций) увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности юных спортсменов.

В подготовительной части нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость. Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм человека. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет занимающимся улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения. Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать задачам урока.

В подготовительную часть входят упражнения строевые; с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность в упражнениях. Начинают занятия со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные: со скакалкой, по механике передвижений, ударов, бой с тенью и другие, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют как стоя на месте, так и в передвижении.

В основной части занятия решаются главные задачи:

1. овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их;
2. психологическая подготовка, вырабатывание способности к высоким психическим напряжениям;
3. развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах по заданию тренера (сначала медленно, постепенно увеличивая скорость их выполнения) переходят к закреплению и совершенствованию навыков. Эта часть занятия будет наиболее высокой по нервным и физическим нагрузкам.

В заключительной части организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части юные спортсмены иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Даются упражнения отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.).

Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, целенаправленности занятия и возраста занимающихся. По мере овладения сложными действиями упражнения и механике движений переводят в подготовительную часть занятия, где они становятся уже упражнениями подготовительными.

Типовую структуру занятия не следует понимать как что-то незыблемое и шаблонное; ее можно изменять в зависимости от конкретных условий.

**3.9.2 Режим работы учебно-тренировочного этапа многолетней подготовки (учебно-тренировочные группы 1,2,3,4,5 годов обучения)**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. Учебно-тренировочные (УТ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Переход из групп начальной подготовки в учебно - тренировочные группы определяет начало очередного этапа спортивного отбора. Он называется этапом начальной специализации (базовой подготовки), продолжительность этапа 2 года. Дальнейший период 2 года углубленная спортивная специализация. Этап углубленной специализации - возраст начала этапа для девочек - 12-14 лет, для мальчиков -13-15 лет, продолжительность этапа 2 - 3 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. Период учебно-тренировочного этапа составляет 5 лет. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового учебного плана, определенного данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, вовремя учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью. Спортсмены старших возрастных групп (УТГ-3,4,5; ГССМ-1,2) должны участвовать в судействе соревнований: регионального, краевого, межрегионального уровней, могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке учебно-тренировочного этапа**

Таблица № 10

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Этап подготовки*** | Возраст учащихся для зачисления (лет) | *Минимальное количество занимающихся*  *в группе* | *Максимальное количество учебных часов в неделю*\* | Минимальные требования по спортивной подготовке на конец учебного года |
| **Учебно-тренировочные группы** | | | | |
| УТГ-1 | 9 | 10 | 12 | выполнение I юн. разряда |
| УТГ-2 | 10-11 | 12\* | 14 | III спортивный разряд |
| УТГ-3 | 12-13 | 12\* | 16 | II спортивный разряд |
| УТГ-4 | 14-15 | 5\* - 7 | 18/20\* | I-II спортивный разряд |
| УТГ-5 | 16-17 | 5\* - 7 | 18/20\* | I спортивный разряд |
|  | | | | |
| \**Минимальное количество обучающихся в группе с этапа УТГ-2 года обучения устанавливается администрацией «СШ»;* \**Минимальные требования по спортивной подготовке на конец учебного года, также подразумевают обязательное выполнение нормативных требований по ОФП, СФП.* | | | | |

**Тематический учебный план, учебные планы для учебно-тренировочного этапа многолетней подготовки**

В таблице 11 представлен тематический учебный план, а также возраст, соответствующий году обучения для различных этапах многолетней подготовки. С учетом различий детей по биологическому возрасту и уровню подготовленности, а также более медленного развития мальчиков по сравнению с девочками, допускается увеличение возраста.

Для одаренных пловцов, имеющих высокий уровень общей и специальной физической подготовленности и выполнивших программные требования, рекомендованный возраст может быть уменьшен на один-два года (по согласованию с врачом).

**Учебный план**

**учебно-тренировочная группа 1-го года обучения (период начальной спортивной специализации)**

**Таблица № 11**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Количество учебных недель | 52 |
| 2 | Количество часов в неделю | 12 |
| 3 | Количество тренировок в неделю | 6 |
| 4 | Общефизическая подготовка | 315 |
| 5 | Специальная техническая и физическая подготовка:  а) совершенствование техники плавания всех спортивных способов плавания, стартов, поворотов с учётом индивидуальных особенностей;  б) освоение техники передачи эстафет;  в) развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей с помощью упражнений на суше и в воде;  г) выявление склонности к спринтерскому плаванию | 277 |
| 6 | Теоретическая подготовка:  а) правила техники безопасности поведения на суше и в воде;  б) гигиенические требования, режим дня;  в) закаливание;  г) строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций;  д) состояние и развитие спортивного плавания в России и за рубежом;  е) правила, организация и проведение соревнований | 12 |
| 7 | Тактическая подготовка | 2 |
| 8 | Медицинское обследование, восстановительные мероприятия | 8 |
| 9 | Контрольные нормативы и соревнования | 8 |
| 10 | Инструкторская и судейская практика | 2 |
| 11 | Общий объём плавания (км) | 200-300 |
| 12 | Количество часов в год | 624 |

**Учебный план**

**учебно-тренировочная группа 2-го года обучения (период начальной спортивной специализации)**

**Таблица № 12**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Количество учебных недель | 52 |
| 2 | Количество часов в неделю | 14 |
| 3 | Количество тренировок в неделю | 6 |
| 4 | Общефизическая подготовка | 300 |
| 5 | Специальная техническая и физическая подготовка:  а) совершенствование техники способов спортивного плавания;  б) особенности спринтерской и стайерской техники;  в) совершенствование техники стартов и поворотов, их виды;  г) развитие специальной выносливости, освоение наиболее объёмных и интенсивных нагрузок | 394 |
| 6 | Теоретическая подготовка:  а) правила техники безопасности поведения на суше и в воде;  б) сведения о строении и функциях организма: мышцы и их строение, обмен веществ при нагрузках;  в) основы техники спортивного плавания, планирование тренировки;  г) физическая культура и спорт в России; звезды отечественного и зарубежного плавания;  д) правила, организация и проведение соревнований | 12 |
| 7 | Тактическая подготовка | 2 |
| 8 | Медицинское обследование, восстановительные мероприятия | 8 |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | 2 |
| 10 | Контрольные нормативы и соревнования | 10 |
| 11 | Общий объём плавания (км) | 300-400 |
| 12 | Количество часов в год | 728 |

В таблицах 14,15,16 представлен учебный план периода углубленной спортивной специализации учебно-тренировочных групп 3,4,5 годов обучения:

**Учебный план**

**учебно-тренировочная группа 3-го года обучения (период углубленной спортивной специализации)**

**Таблица 13**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Количество учебных недель | 52 |
| 2 | Количество часов в неделю | 16 |
| 3 | Количество тренировок в неделю | 6 |
| 4 | Общефизическая подготовка | 318 |
| 5 | Специальная техническая и физическая подготовка:  а) совершенствование техники способов спортивного плавания;  б) особенности спринтерской и стайерской техники;  в) совершенствование техники стартов и поворотов, их виды;  г) развитие специальной выносливости, освоение наиболее объёмных и интенсивных нагрузок | 450 |
| 6 | Теоретическая подготовка:  а) правила техники безопасности поведения на суше и в воде;  б) сведения о строении и функциях организма: мышцы и их строение, обмен веществ при нагрузках;  в) основы техники спортивного плавания, планирование тренировки;  г) физическая культура и спорт в России; звезды отечественного и зарубежного плавания;  д) правила, организация и проведение соревнований | 18 |
| 7 | Тактическая подготовка | 14 |
| 8 | Медицинское обследование, восстановительные мероприятия | 4 |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | 18 |
| 10 | Контрольные нормативы и соревнования | 4 |
| 11 | Психологическая подготовка | 6 |
| 12 | Общий объём плавания (км) | 500-700 |
| 13 | Количество часов в год | 832 |

**Учебный план**

**учебно-тренировочная группа 4-го года обучения (период углубленной спортивной специализации)**

**Таблица № 14**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Количество учебных недель | 52 |
| 2 | Количество часов в неделю | 18 |
| 3 | Количество тренировок в неделю | 6-8 |
| 4 | Общефизическая подготовка | 332 |
| 5 | Специальная техническая и физическая подготовка:  а) совершенствование техники способов спортивного плавания;  б) особенности спринтерской и стайерской техники;  в) совершенствование техники стартов и поворотов, их виды;  г) развитие специальной выносливости, освоение наиболее объёмных и интенсивных нагрузок | 520 |
| 6 | Теоретическая подготовка:  а) правила техники безопасности поведения на суше и в воде;  б) сведения о строении и функциях организма: мышцы и их строение, обмен веществ при нагрузках;  в) основы техники спортивного плавания, планирование тренировки;  г) физическая культура и спорт в России; звезды отечественного и зарубежного плавания;  д) правила, организация и проведение соревнований | 30 |
| 7 | Тактическая подготовка | 18 |
| 8 | Медицинское обследование, восстановительные мероприятия | 20 |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | 4 |
| 10 | Контрольные нормативы и соревнования | 4 |
| 11 | Психологическая подготовка | 8 |
| 12 | Общий объём плавания (км) | 1000-1300 |
| 13 | Количество часов в год | 936 |

**Учебный план**

**учебно-тренировочная группа 5-го года обучения (период углубленной спортивной специализации)**

**Таблица № 15**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Количество учебных недель | 52 |
| 2 | Количество часов в неделю | 20 |
| 3 | Количество тренировок в неделю | 12 |
| 4 | Общефизическая подготовка | 360 |
| 5 | Специальная техническая и физическая подготовка:  а) совершенствование техники способов спортивного плавания;  б) особенности спринтерской и стайерской техники;  в) совершенствование техники стартов и поворотов, их виды;  г) развитие специальной выносливости, освоение наиболее объёмных и интенсивных нагрузок | 592 |
| 6 | Теоретическая подготовка:  а) правила техники безопасности поведения на суше и в воде;  б) сведения о строении и функциях организма: мышцы и их строение, обмен веществ при нагрузках;  в) основы техники спортивного плавания, планирование тренировки;  г) физическая культура и спорт в России; звезды отечественного и зарубежного плавания;  д) правила, организация и проведение соревнований | 30 |
| 7 | Тактическая подготовка | 18 |
| 8 | Медицинское обследование, восстановительные мероприятия | 20 |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | 6 |
| 10 | Контрольные нормативы и соревнования | 6 |
| 11 | Психологическая подготовка | 8 |
| 12 | Общий объём плавания (км) | 1200-1500 |
| 13 | Количество часов в год | 1040 |

**3.10. Планирование годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства**

Любое планирование, в том числе и роста технических спортивных нормативов, начинается с постановки задач на определенный период подготовки (четыре года, год, цикл). Целями подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности. Этап углубленной специализации - возраст начала этапа для девочек - 12-14 лет, для мальчиков -13-15 лет, продолжительность этапа 2 - 3 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. Подготовка проходит преимущественно в группах спортивного совершенствования мастерства.

Планирование годичной тренировки на этапах углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменов. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.). Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции.

Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Более того, планирование тренировки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. Общий объем плавания стремительно нарастает и доходит до 75-85% от того, что характерно для следующего этапа многолетней подготовки. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

**1-й год обучения:** Учебные занятия охватывают 46 учебных недель, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (13 недель). Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в группах спортивного совершенствования. Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 7000 метров. Основу плавательной подготовки составляет работа над техникой избранного способа плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания скоростной выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость. Продолжается работа над разделом подготовки судейской и инструкторской практики. Планирование подготовки осуществляется с учетом учебного плана и годового плана-графика учебно-тренировочных занятий.

**2-й и последующие годы обучения:** Учебные занятия охватывают 46 учебных недель (в том числе 2 недели занятий в зимнем спортивно-оздоровительном лагере и 4-8 недель - в летнем). Учебный год разбивается на два-три макроцикла. В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются юноши и девушки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для юношей 2-го и последующих годов обучения и девушек 2-го года возможна следующая длительность макроциклов: осенне-зимний - 19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере, зимне-весенний - 17 недель, весенне-летний - 10 недель. Для девушек последующих годов обучения: осенне-зимний (19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (6 недель). Планирование подготовки осуществляется с учетом учебного плана и годового плана-графика учебно-тренировочных занятий.

**3.10.1.Режим работы в группах совершенствования спортивного мастерства (ГССМ) этапа многолетней подготовки**

В основу комплектования учебных групп совершенствования спортивного мастерства положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства, группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших первый спортивный разряд, спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке этапа совершенствования спортивного мастерства**

**Таблица № 16**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст обучающихся для зачисления (лет) | Минимальное количество занимающихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Минимальные требование по спортивной подготовке на конец учебного года |
| Группы совершенствования спортивного мастерства | | | | |
| ССМ-1 | 12-15 | 4 | 24 | девушки – КМС; юноши – I спортивный разряд |
| ССМ-2 | 14-17 | 4 | 26 | девушки – МС (юноши – КМС (подтверждение) |
| ССМ-3 | 15-17 | 3 | 28 | девушки – МС (юноши – МС  (подтверждение) |

**3.10.2. Возрастная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства при планировании годичного цикла**

**Возрастная направленность учебно-тренировочного процесса**

**Тренировка юных пловцов 13-14 летнего возраста имеет следующие направления:**

* Увеличение длины шага;
* Плавание с минимальным количеством гребков (в полной координации и на руках);
* Плавание с заданным количеством гребков на дальность (в полной координации и на руках);
* Плавание при помощи одной руки;
* Плавание «на сцепление»;
* Плавание с акцентом на разных фазах гребка;
* Плавание в ластах с минимальным количеством гребков;
* Плавание с обгоном;
* Увеличение скорости плавания;
* Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания;
* Плавание с максимальной интенсивностью;
* Плавание с буксировкой;
* Эстафеты, игры с ускорениями;
* Повышение темпа движений;
* Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага;
* Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания);
* Плавание с поднятой головой;
* Плавание с нарастающей частотой гребков;
* Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента эффективности техники (КЭТ): плавание в лопатках разной формы; плавание с началом гребка кулаком; плавание с подменой;
* Развитие силовых возможностей в воде: плавание с дополнительным сопротивлением (тормоза, буксировка партнера); плавание при помощи ног с различным положением рук (на груди, на сине, на боку); плавание в лопатках; плавание с растягиванием резинового амортизатора;
* Плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (все упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам).

**Тренировка юных пловцов 14-17 летнего возраста имеет следующие направления:** (для мальчиков 15-16 лет необходимо акцентировать подготовку по всем направлениям)

* Увеличение длины шага;
* Плавание с минимальным количеством гребков (в полной координации и на руках);
* Плавание с заданным количеством гребков на дальность (в полной координации и на руках);
* Плавание при помощи одной руки;
* Плавание при помощи одной руки;
* Плавание «на сцепление»;
* Плавание с акцентом на разных фазах гребка;
* Плавание в ластах с минимальным количеством гребков;
* Плавание с обгоном;
* Увеличение скорости плавания;
* Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания;
* Плавание с максимальной интенсивностью;
* Плавание с буксировкой с повышенной скоростью;
* Эстафеты, игры с ускорениями;
* Повышение темпа движений;
* Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага;
* Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания); Плавание с поднятой головой;
* Плавание с нарастающей частотой гребков;
* Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента эффективности техники (КЭТ): плавание в лопатках разной формы; плавание с началом гребка кулаком; плавание с подменой;
* Развитие силовых возможностей в воде: плавание с дополнительным сопротивлением (тормоза, буксировка партнера); плавание при помощи ног с различным положением рук (на груди, на сине, на боку); плавание в лопатках; плавание с растягиванием резинового амортизатора;
* Плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (все упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам)

В таблице 11 представлен учебный план, а также возраст, соответствующий году обучения для различных этапах многолетней подготовки, с учетом различий детей по биологическому возрасту и уровню подготовленности, а также более медленного развития мальчиков по сравнению с девочками, допускается увеличение возраста. Для одаренных пловцов, имеющих высокий уровень общей и специальной физической подготовленности и выполнивших программные требования, рекомендованный возраст может быть уменьшен на один-два года (по согласованию с врачом).

**Учебный план этапа совершенствования спортивного мастерства**

**Таблица № 17**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Года обучения | | |
|  | 1 год | 2 год | 3 год |
| Возраст занимающихся | 14-15 | 15-16 | 16-17 |
| Количество часов в неделю | 24 | 26 | 28 |
| Количество занятий в неделю | 9-12 | 9-14 | 9-14 |
| в т.ч. на суше | 3-4 | 3-4 | 3-4 |
| Физическая подготовка на суше и в воде: | 1020 | 1086 | 1346 |
| в т.ч.: ОФП | 306 | 272 | 272 |
| СФП и СТП | 714 | 814 | 1074 |
| Соревнования и контрольные испытания | 34 | 46 | 46 |
| Теоретическая подготовка | 20 | 14 | 14 |
| Инструкторская и судейская практика | 10 | 10 | 10 |
| Восстановительные мероприятия | 20 | 40 | 40 |
| Медицинское обследование |
| Общее количество часов | 1104 | 1196 | 1456 |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**
   1. **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить пловцов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия соперника. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

**4.1.1** **Планы теоретической подготовки групп начального обучения по годам обучения на этапах спортивной подготовки**

**Таблица № 18**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №. | Тема теоретической подготовки | Годы обучения | | |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Развитие спортивного плавания в России и за рубежом; развитие плавания в регионе, крае. |  | 3 | 2 |
| 2. | *Правила поведения в бассейне* / Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием/. | 2 | 3 | 3 |
| 3. | *Правила, организация и проведения соревнований* /Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов/. | - | 2 | 3 |
| 4. | Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний; общая и личная гигиена. | 1 | 2 | 3 |
| 5. | Влияние физических упражнений на организм человека. | - | 3 | 3 |
| 6. | *Техника и терминология плавания /* Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники/. Спортивный инвентарь и оборудование. | 1 | 3 | 2 |
| Всего часов теоретической подготовки: | | 4 | 16 | 16 |

**4.1.2 План теоретической подготовки учебно-тренировочных групп по годам обучения на этапах спортивной подготовки**

**Таблица № 19**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №. | Тема теоретической подготовки | Годы обучения | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Развитие спортивного плавания в России и за рубежом; развитие плавания в регионе, крае. | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 |
| 2. | Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний; общая и личная гигиена. | - | - | 3 | 3 | 3 |
| 3. | Влияние физических упражнений на организм человека. | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 4. | Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 5. | Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафетного плавания. | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 6. | Основы методики тренировки. | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 7. | Морально-волевая и интеллектуальная подготовка. | 1 | 1 | 2 | 5 | 5 |
| 8. | Правила, организация и проведение соревнований по плаванию. | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 9. | Спортивный инвентарь и оборудование. | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Всего часов теоретической подготовки: | | 12 | 12 | 18 | 30 | 30 |

**4.1.3 План теоретической подготовки групп совершенствования спортивного мастерства**

**Таблица № 20**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №. | Тема теоретической подготовки | Годы обучения | | |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Развитие спортивного плавания в России и за рубежом; развитие плавания в регионе, края. | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний; общая и личная гигиена. | - | - | - |
| 3. | Влияние физических упражнений на организм человека. | 1 | - | - |
| 4. | Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. | 3 | 1 | 2 |
| 5. | Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафетного плавания. | 3 | 2 | 2 |
| 6. | Основы методики тренировки. | 5 | 4 | 3 |
| 7. | Морально-волевая и интеллектуальная подготовка. | 3 | 3 | 4 |
| 8. | Правила, организация и проведение соревнований по плаванию. | 3 | 2 | 1 |
| 9. | Спортивный инвентарь и оборудование. | 1 | 1 | 1 |
| Всего часов теоретической подготовки: | | 20 | 14 | 14 |

**4.1.4 Содержание теоретической подготовки групп начальной подготовки**

**Таблица № 21**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Этап начальной подготовки /года обучения/ | | |
| 1 | 2 | 3 |
| Всего часов | 4 | 16 | 16 |
| **1** | Развитие спортивного плавания в России и за рубежом / Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы/. |  | 3 | 2 |
| **2** | Правила поведения в бассейне / Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием/. | 2 | 3 | 3 |
| **3** | Правила, организация и проведения соревнований /Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов/. |  | 2 | 3 |
| **4** | Гигиена физических упражнений/ Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся. | 1 | 2 | 3 |
| **5** | Влияние физических упражнений на организм человека / Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок/. |  | 3 | 3 |
| **6** | Техника и терминология плавания / Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники/. | 1 | 3 | 2 |

**4.1.5 Содержание теоретической подготовки учебно-тренировочных групп**

**Таблица №22**

|  |  |
| --- | --- |
| Название темы | Содержание тематического направления |
|  | |
| тема 1.  Развитие спортивного плавания в России и за рубежом; развитие плавания в регионе, округе. | История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта с древнейших времен до современности. |
| Первые спортивные соревнования по плаванию, первая спортивная школа по плаванию в городе Санкт-Петербурге (школа Шувалова). |
| Система международных и российских соревнований по плаванию. |
| Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов; достижения сильнейших пловцов региона, округа, «СШ». |
|  | |
| тема 2.  Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний; общая и личная гигиена. | Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви спортсмена. |
| Личная гигиена пловца, Уход за телом, Меры профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. |
| Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды). Методика закаливания и ее значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. |
|  | |
| тема 3.  Влияние физических упражнений на организм человека | Общие понятия о костной, мышечной, сердечно - сосудистой, дыхательной систем организма. Особенности возрастного развития детей и подростков. |
| Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. |
| Методика применения простейших методов восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная сауна). |
|  | |
| тема 4.  Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. | Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в СШ. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. |
| Дневник спортсмена. Запись тренировочных занятий, нагрузок, результатов контрольных занятий и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, рост, самочувствие, сон, аппетит, настроение). |
| Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Меры безопасности при занятиях на воде. |
|  | |
| тема 5.  Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафетного плавания | Понятие о современной технике спортивных способов плавания. |
| Основные факторы влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления при продвижении пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласованность движений). |
| Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. |
| Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи в эстафетном плавании. |
|  | |
| тема 6.  Основы методики тренировки. | Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, морально-волевая, психологическая, теоретическая. |
| Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости, ловкости у детей и подростков. Врачебно-педагогический контроль за развитием физических качеств. |
| Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней подготовке, целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки пловцов. |
| Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения некоторых элементов мешающих в развитии отдельных физических качеств). |
|  | |
| тема 7.  Морально-волевая и интеллектуальная подготовка. | Спортивная честь и культура поведения спортсмена, Традиции «Детско-юношеская спортивная школа». Задачи пловцов сборной команды на различных ранговых соревнованиях. |
| Психологическая подготовка пловца. Воспитание целеустремленности, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. |
| Психологические приемы и методы, позволяющие доводить моральное состояние до оптимальной готовности спортсмена к старту. |
| Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений тренировочных занятий. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа. |
|  | |
| тема 8.  Правила, организация и проведение соревнований по плаванию | Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников. |
| Функции представителя команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш, прохождение дистанции и выполнение поворотов различными способами плавания; проплывание эстафет; распределение дорожек; переплыв дистанций; определение результатов и регистрация их, регистрация рекордов. |
| Состав судейской коллегии и обязанности судей, Подготовка мест соревнований и оборудования. |
|  | |
| тема 9.  Спортивный инвентарь и оборудование | Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. |
| Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. |
| Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. |
|  | |
| Дополнительная тема.  Психологические методы и средства интенсификации процессов восстановления. | С помощью психологических воздействий удается быстро снизить уровень нервно-психической напряженности. |
| Общее понятие «психологического воздействия на интенсификацию процессов восстановления». |
| Средства психологического воздействия: - аутогенная тренировка и ее модификация – психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, организация досуга и быта пловца. |
| Методика произвольного мышечного расслабления (основанная на последовательном расслаблении наиболее крупных мышечных групп). |
| Психорегулирующая тренировка (ПРТ) – основана на регуляции психического состояния, использовании расслабления мышечной системы (релаксация) и воздействии спортсмена на функции своего организма посредством слова – возможность управления в определенных границах уровнем энергетических процессов в тканях организма. Временной отрезок сеанса ПРТ длится от 10 до 30 минут. |
| Комплексное применение «психологического воздействия на интенсификацию процессов восстановления» в период ударно-базовых учебно-тренировочных занятий. |

**4.1.6 Содержание теоретической подготовки групп совершенствования спортивного мастерства**

**Таблица № 23**

|  |  |
| --- | --- |
| Название темы | Содержание тематического направления |
|  | |
| тема 1.  Развитие спортивного плавания в России и за рубежом; развитие плавания в регионе, округе. | История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта с древнейших времен до современности. |
| Первые спортивные соревнования по плаванию, первая спортивная школа по плаванию в городе Санкт-Петербурге (школа Шувалова). |
| Система международных и российских соревнований по плаванию. |
| Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов; достижения сильнейших пловцов региона, округа, «СШ». |
|  | |
| тема 2.  Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний; общая и личная гигиена. | Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви спортсмена. |
| Личная гигиена пловца, Уход за телом, Меры профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. |
| Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды). Методика закаливания и ее значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. |
|  | |
| тема 3.  Влияние физических упражнений на организм человека | Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма. Особенности возрастного развития детей и подростков. |
| Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. |
| Методика применения простейших методов восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная сауна). |
|  | |
| тема 4.  Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. | Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в СШ. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. |
| Дневник спортсмена. Запись тренировочных занятий, нагрузок, результатов контрольных занятий и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, рост, самочувствие, сон, аппетит, настроение). |
| Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Меры безопасности при занятиях на воде. |
|  | |
| тема 5.  Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафетного плавания | Понятие о современной технике спортивных способов плавания. |
| Основные факторы влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления при продвижении пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласованность движений). |
| Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. |
| Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи в эстафетном плавании. |
|  | |
| тема 6.  Основы методики тренировки. | Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, морально-волевая, психологическая, теоретическая. |
| Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости, ловкости у детей и подростков. Врачебно-педагогический контроль за развитием физических качеств. |
| Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней подготовке, целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки пловцов. |
| Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения некоторых элементов мешающих в развитии отдельных физических качеств). |
|  | |
| тема 7.  Морально-волевая и интеллектуальная подготовка. | Спортивная честь и культура поведения спортсмена, Традиции «ДЮСШ№1». Задачи пловцов сборной команды на различных ранговых соревнованиях. |
| Психологическая подготовка пловца. Воспитание целеустремленности, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. |
| Психологические приемы и методы, позволяющие доводить моральное состояние до оптимальной готовности спортсмена к старту. |
| Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений тренировочных занятий. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа. |
|  | |
| тема 8.  Правила, организация и проведение соревнований по плаванию | Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников. |
| Функции представителя команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш, прохождение дистанции и выполнение поворотов различными способами плавания; проплывание эстафет; распределение дорожек; переплыв дистанций; определение результатов и регистрация их, регистрация рекордов. |
| Состав судейской коллегии и обязанности судей, Подготовка мест соревнований и оборудования. |
|  | |
| тема 9.  Спортивный инвентарь и оборудование | Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. |
| Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. |
| Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. |
|  | |
| Дополнительная тема.  Психологические методы и средства интенсификации процессов восстановления. | С помощью психологических воздействий удается быстро снизить уровень нервно-психической напряженности. |
| Общее понятие «психологического воздействия на интенсификацию процессов восстановления». |
| Средства психологического воздействия: - аутогенная тренировка и ее модификация – психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, организация досуга и быта пловца. |
| Методика произвольного мышечного расслабления (основанная на последовательном расслаблении наиболее крупных мышечных групп). |
| Психорегулирующая тренировка (ПРТ) – основана на регуляции психического состояния, использовании расслабления мышечной системы (релаксация) и воздействии спортсмена на функции своего организма посредством слова – возможность управления в определенных границах уровнем энергетических процессов в тканях организма. Временной отрезок сеанса ПРТ длится от 10 до 30 минут. |
| Комплексное применение «психологического воздействия на интенсификацию процессов восстановления» в период ударно-базовых учебно-тренировочных занятий. |

**4.2.Техническая подготовка**

На первом этапе подготовительного периода главное внимание уделяется совершенствованию в силе, гибкости, быстроте, ловкости и выносливости. Сначала следует развивать качества, а затем, в строгом соответствии с их новым уровнем, совершенствовать технику спортсмена, т. е. к работе такой направленности целесообразнее приступать лишь на втором этапе подготовительного периода. Но и здесь ее завершению станут препятствовать большие тренировочные нагрузки, во время и сразу после освоения которых пловец, как и прежде, не в состоянии будет по-настоящему контролировать свою технику. Таким образом, формирование окончательного варианта стиля, должно осуществляться только в соревновательном периоде, когда для этого есть все необходимые предпосылки: активный отдых, обеспечивающий восстановление «с избытком»; тонкое чувство воды, темпа, скорости и дистанции, а также отличное состояние физических и волевых качеств спортсмена.

Формирование окончательного варианта стиля направлено на уточнение некоторых его параметров в процессе выполнения скоростных упражнений на отрезках, преодолеваемых в темпе основной дистанции, и во время стартов в контрольных и подводящих соревнованиях. Коренная, особенно связанная с изменением согласования (координации) движений, ломка техники пловца на этом этапе уже недопустима. Нахождение лучшего варианта распределения усилий в каждом цикле движений и на протяжении всей основной дистанции осуществляется как никогда успешно. Первая часть задачи решается в упражнениях на отрезках. Спортсмен выполняет их в соревновательном темпе и по указанию тренера варьирует усилия: один или несколько отрезков проплывает с акцентом на основную часть гребка, затем — с акцентом на заключительную; далее пробует активнее включать мышцы спины, ищет способы более экономного выполнения подготовительных движений и т. п.

Тренер внимательно следит за действиями пловца, контролирует его скорость показаниями секундомера, сопоставляет ощущения спортсмена со своими собственными. В итоге рождается тот вариант стиля, который оказывается самым эффективным и экономным.

После этого решается вторая часть задачи — научить пловца так распределять усилия, чтобы изменения техники на дистанции носили целесообразный характер и не приводили к нежелательной потере скорости.

Подбирая темп, в котором спортсмен должен плыть основную дистанцию, тренеры пользуются следующим приемом: вначале рассчитывают предполагаемую среднюю скорость, затем предлагают упражнение п х 25 метров с расчетным результатом, но с варьированием темпа. В итоге увеличение темпа (разумеется, до известного предела) содействует некоторой экономизации техники, скорее всего, за счет более равномерного продвижения в результате несколько учащенных, но облегченных по усилиям гребков. Такая же картина иногда наблюдается и на всей дистанции. Со старта пловцу предлагают развивать хорошо заученный темп основной дистанции, но по мере приближения к финишу (с прогрессом утомления) рекомендуют этот темп увеличивать, подыскивая наиболее выгодный режим работы для поддержания первоначальной скорости. Эту техническую задачу можно решать только в официальных стартах в начале соревновательного периода.

**4.3. Тактическая подготовка учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства**

На современном этапе подготовки пловцов высокой спортивно-технической квалификации, к тактической подготовленности предъявляются определенные требования. Тактическое мастерство складывается на багаже знаний, умений, навыков, позволяющих выполнять намеченный план прохождения дистанции, а в случае ожидаемых или непредвиденных моментов при прохождении дистанции своевременно оценивать создавшиеся ситуации и находить наиболее правильные решения и действия.

Содержание разделов тактической подготовки представлены в таблице 24

**Содержание тактической подготовки**

Таблица № 24

|  |  |
| --- | --- |
| №. | Разделы тактической подготовки |
| 1. | Изучение общих положений тактики в циклических видах спорта (плавание). |
| 2. | Изучение закономерностей спортивных соревнований – отслеживание тактических действий при прохождении различных дистанций. |
| 3. | Изучение способов, средств и возможностей тактики в плавании. |
| 4. | Изучение тактического опыта сильнейших пловцов, обобщение данного опыта с последующим применением при прохождении дистанций. |
| 5. | Обучение практическому использованию тактических приемов в учебно-тренировочных занятиях, контрольных прикидках и соревнованиях. |
| 6. | Исследование сил постоянных соперников на водных дорожках в процессе соревновательного периода, их тактической подготовленности. |
| 7. | Разработка тактики предстоящих соревнований с учетом возможностей конкретного соперника на дистанциях. |
| 8. | Анализ эффективности тактики и соответствующие выводы на будущее. |
| 9. | Составление тактических приемов при прохождении стайерских дистанций 800 метров в/с, 1500 метров в/с во время учебно-тренировочных занятий и предстоящих соревнований. |
| 10. | Составление тактических приемов при прохождении дистанций комплексного плавания во время учебно-тренировочных занятий и предстоящих соревнований. |
| 11. | Изучение тактического подхода при выполнении стартов, поворотов, эстафетного плавания. |

Содержание разделов задач тактической подготовки представлены в таблице 25

**Тактические задачи спортивного плавания**

**Таблица № 25**

|  |  |
| --- | --- |
| №. | Основные тактические задачи при прохождении соревновательной дистанции. |
| 1. | Показать на дистанции возможно наивысший личный временной результат. |
| 2. | Выиграть заплыв с планируемым техническим результатом. |
| 3. | Выиграть заплыв и одновременно показать наивысший личный временной спортивный результат. |
| 4. | Показать оптимальный спортивный временной результат, который в данный период будет достаточным критерием проделанной работы. |

Содержание разделов технических задач тактической подготовки представлены в таблице 26

**Техническое решение тактических задач**

Таблица № 26

|  |  |
| --- | --- |
| Поставленная  тактическая задача | Техническое решение поставленных тактических задач. |
| Достижение наивысшего личного временного результата | Равномерное прохождение дистанции, так как с точки зрения гидродинамики плавания и физиологии движения – неравномерный режим работы вызывает повышенное сопротивление движению и увеличенный расход энергии. |
| Выиграть заплыв | Плавание с изменением скорости на дистанции. Если пловец уступает сопернику в скорости, он или придерживается тактики отрыва от соперника на первой половине дистанции, с тем чтобы к финишу сохранить хоть какой-нибудь разрыв, или применяет неравномерное плавание, с тем чтобы вымотать соперника и сделать его неспособным на финишное ускорение. Если пловец имеет высокие скоростные способности и обладает быстрым финишем, он придерживается так называемой «стерегущей тактики», т.е. держится рядом с соперником с тем расчетом, чтобы на финише сделать решающий рывок. |

Содержание разделов тактических действий представлены в таблице 27

**Виды тактических действий в спортивном плавании**

**Таблица № 27**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид тактических действий при прохождении дистанций | Характеристика вида тактических действий. |
| Пассивная тактика | Предоставление инициативы сопернику, для того чтобы в необходимый момент принять контрмеры. Примером такой тактики в плавании является финишный рывок «из-за спины» соперника. |
| Активная тактика | Тактические действия более разнообразны. Для нее характерно навязывание сопернику действий, выгодных себе. В плавании она проявляется действиями, связанными с изменением режимов работы, т.е. с изменением скорости плавания. |

Содержание разделов основных задач тактической подготовки и методические приемы их решения представлены в таблице 28

**Основные задачи тактической подготовки и методические приемы их решения**

**Таблица № 28**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи подготовки | Методические приемы решения, поставленных задач |
|  | |
| Формирование умения применять различные варианты спортивной техники плавания  с учетом соревновательных ситуаций | Совершенствование различных рациональных вариантов техники плавания, стартов и поворотов в тренировочных упражнениях, эстафетах при прохождении контрольных и соревновательных дистанций. |
|  | |
| Воспитание способности оценивать отдельные параметры техники плавания и управлять ими | Освоение различных скоростей плавания (контроль секундомера), темпа и длины шага при проплывании дистанций и тренировочных серий, состоящих из отрезков 25, 50, 100 метров. |
| Применение упражнений на оценку пловцом скорости, темпа плавания, количество гребков на отдельных отрезках тренировочных серий и дистанций; изменение названных параметров техники по заданию тренера; плавание на привязи, с отягощениями. |
| Формирование умения переключаться на дистанции с одного темпа движений на другой, с одних координационных структур на другие | Использование переменно-дистанционного плавания; чередование в одной скоростной серии плавания с полной координацией движений и плавания со связками элементов. |
| Использование по ходу дистанции или тренировочной серии различных вариантов техники плавания одним и тем же способом (например, шести-, четырех-, двухударным кролем), техники поворотов, различного дыхания. |
| Прохождение дистанций комплексного плавания с использованием нестандартной последовательности в смене способов плавания; старты основным способом с включением на стартовом или финишном отрезках дистанции плавания дополнительным способом. |
|  | |
| Формирование навыка равномерного прохождения дистанции | Регулярное выполнение тренировочных серий с улучшением результата от отрезка к отрезку; прохождение тренировочных и соревновательных дистанций таким образом, чтобы результат на второй половине дистанции был лучше, чем на первой; равномерное преодоление средних и длинных дистанций, продолжительных тренировочных серий точно по заданному графику. |
|  | |
| Воспитание способности мобилизации усилий в затрудненных условиях прохождения дистанции | Удлинение финишного отрезка (например, при прохождении дистанции 200 метров – финиш выполняется вначале на последних 15 метрах, затем -25 метрах, далее – 50 метрах). |
| Отдаление финиша – удлинение соревновательной дистанции (например, в комплексном плавании вместо 200 метров используется дистанция 250 метров,  в которой нестандартный этап в 100 метров проплывается заранее запланированным – желательно «слабейшим» - способом плавания). |
| Замена на дистанции комплексного плавания способа на спине (или брасса, или кроля) на способ дельфин.  Заплывы с гандикапом: пловец принимает старт на контрольной дистанции или в контрольной серии упражнений на 5,10,15,20,30,45,60 секунд позднее соперников, примерно равных по силе, и стремиться догнать их к концу дистанции или упражнения. |
|  | Эстафетное плавание с применением дополнительных сопротивлений и отягощений, преодолением препятствий. |
|  | |
| Воспитание способности повышать скорость плавания в начале, середине или конце дистанции | Переменно-дистанционное плавание; упражнения с повышением скорости плавания (за счет темпа движений, длины и силы гребка) на заранее намеченных отрезках дистанции (или отрезках тренировочной серии) по типу промежуточного и основного финиша. |
|  | |
| Расширение диапазона тактических умений и навыков | Овладение тактикой лидирования на соревнованиях и при выполнении тренировочных серий в заплывах с равными по силе соперниками; овладение «стерегущей» тактикой с финишным рывком в конце упражнения.  Задание пловцам самостоятельно выполнять разминку, рационально использовать время от разминки до старта (на соревнованиях различного ранга). Задание пловцам, свободным от участия в заплывах, наблюдать за тактическими действиями сильнейших спортсменов на дистанциях. Задание пловцам самостоятельно конкретизировать командные и свои личные задачи на предстоящих соревнованиях. |

**4.4. Инструкторская и судейская практика**

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения этапа совершенствования спортивного мастерства обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

**4.5. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка пловца – это комплексный психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования значимых для его спортивной деятельности психических процессов, состояний, свойств личности.

В повседневных учебно-тренировочных занятиях постоянной частью психологической подготовки является создание в спортивной группе психологической атмосферы заинтересованности в работе, динамичной игровой обстановки при выполнении упражнений, проявление заботы тренера о хорошем настроении и благоприятном психическом состоянии занимающихся.

Путь к успеху в плавании это не только грамотные тренировки, успех определяется чертами характера спортсмена, позволяющими преуспеть в любой области деятельности: трудолюбием, добросовестностью, организованностью, целеустремленностью, настойчивостью, дисциплинированностью и др.

Спортсмену необходимо подготовиться к продолжительному тренировочному процессу с высокими нагрузками. Первостепенное значение в данном процессе имеют такие виды отношений, обеспечивающих успешность тренировочного процесса, как:

* отношение к переносимой физической нагрузке;
* отношение к своим возможностям восстановления;
* отношение к возможным нервно-психическим перенапряжениям;
* отношение к качеству исполнения тренировочных заданий;
* отношение к спортивному режиму.

Система отношений, обеспечивающая успешность выступлений спортсмена в соревнованиях, требует серьезной психологической подготовке. Психологическое воздействие на спортсмена осуществляется чаще целым комплексом психолого-педагогических и психотерапевтических мероприятий: беседы, лекции, беседы с другими людьми в присутствии спортсмена, гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке), внушенный отдых (спортсмену внушается глубокий покой, отдых в состоянии полного расслабления), аутотренинг, размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.Возможности улучшать свое плавание не так сильно зависят от тренированности вашего организма на данный момент. Сигнал к развитию всегда поступает из разума, из вашей психологии. Победитель вы или проигравший — решать только вам.

Плавание предъявляет больше требований к тому, как спортсмен готов морально: к тренировкам, к соревнованиям, к борьбе с самим собой и соперниками. В плавании спортсмен несет колоссальную ответственность за собственные действия, образ жизни и результат.

Постановка целей очень важна в плавании. Цель - это тот ориентир, к которому вы стремитесь. Перед вами не должна стоять цель, например, выиграть Олимпийские игры, если вы не собираетесь это делать. Для одних желанной целью является научиться плавать, для других — проплыть быстрее, чем месяц назад. Вы должны сами определить, чего хотите добиться. Искреннее намерение добиться задуманного вот, что делает человека сильнее. Естественно, не всегда цели оказываются выполненными, но вы верили в себя и честно пытались идти к намеченным вершинам, не надо винить себя: ведь сделано было все, что в ваших силах. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено. Однозначно вы стали сильнее. Полезно ставить перед собой разные цели: на год и на полгода: на неделю и на предстоящую тренировку.

Помните: каждая тренировка самая важная тренировка в жизни. Стоит отметить, что поставить цель - мало. Если нет желания для осуществления поставленной цели, вряд ли вы захотите ударять пальцем о палец. Тогда на помощь приходит мотивация.

Мотивация - это побуждение, вызывающее активность человека, определяющее ее направленность и являющейся важной стороной психологии личности. Мотивация спортивной деятельности - особое состояние личности спортсмена. Оно формируется в результате соотнесения потребностей и возможностей с предметом спортивной деятельности. На начальных этапах плавания мотивы пловца недостаточно осознаны и преобладают такие формы, как влечения, желания стремления. По мере роста спортивного мастерства начинают доминировать осознанные формы мотивов - убеждения, ценностные ориентации, чувство долга. Следовательно, важной задачей тренера является формирование мотивационной основы своих учеников. При этом необходимо учитывать следующее:

* ставить перед спортсменом перспективные цели;
* подчеркивать возможности ученика при реализации этапных целей;
* ориентировать на цели следующего этапа;
* стимулировать поощрениями;
* развивать традиции команды;
* показывать пример добросовестного отношения к процессу подготовки спортсменов;
* раскрывать связи между достижениями и направленной тренировочной работой.

Не надо считать, что жизнь не заладилась, если вы добились далеко не того результата, на который рассчитывали. Это случается со всеми пловцами. Надо помнить: кто не падает - тот не встает. Для родных, близких, друзей вы остались тем же, кем и были. Вас по-прежнему любят за то, что вы есть, а не за ваши результаты.

Теперь перейдем к ответственным соревнованиям. Как они сказывается на поведении любого пловца. Почти все участники предстоящих соревнований с некоторого момента начинают добросовестно выполнять режим дня, неохотно отступают от рекомендованного врачом и тренером пищевого рациона, внимательнее относятся к досугу и т. д. Но самое интересное то, мы видим на тренировке: при выполнении большинства скоростных упражнений пловцы заметно снижают уровень своих достижений и этим озадачивают малоопытных наставников. Такое явление или как его называют «тормоз» обычно обнаруживается за 9 -13 дней до главного старта. Если вовремя не избавиться от подобных «тормозов», результаты пловца в соревнованиях могут значительно ухудшиться. Сдержанность не только в быту, но и в тренировке, содействует быстрому течению восстановительных процессов. Именно поэтому за 4 - 5 дней или за 6 - 7 и 3 - 4 дня до основных стартов рекомендуется участвовать в одной или двух контрольных прикидках, что позволяет пловцу намного лучше чувствует себя и в воде, и на суше (быстрее засыпает, спокойнее спит, легче управляет эмоциями и т. п.). По подобным «тормозам» опытные тренеры видят готовность пловца к старту. Падение предсоревновательных тренировочных скоростей не страшно, иное дело, если у спортсмена преждевременно «прорываются» высокие скорости. Такие случаи расцениваются специалистами как очень тревожные. Они являются следствием начинающейся стартовой лихорадки. Пловцу со стартовой лихорадкой не рекомендуется участвовать в контрольных прикидках: он может полностью перегореть и на соревнованиях оказаться в состоянии стартовой апатии. Спортсменам с сильной и уравновешенной нервной системой рекомендуются объемные и мягкие нагрузки; для пловцов с неуравновешенной психикой (с преобладанием процессов возбуждения) применяется длительное, успокаивающее, медленное плавание. В это время помимо методов самовнушения и аутогенной тренировки не малую пользу приносят средства медикаментозной терапии.

Инициативность - важная сторона психологической подготовки пловца. Она воспитывается как в процессе самой тренировки (с помощью ознакомления пловца с планом тренировки, обсуждения тренером и пловцом хода тренировки, а также самостоятельного выполнения заданий тренера), так и в процессе соревнований. Готовясь к соревнованию, пловец должен изучить своих противников, наблюдая их на тренировках, прикидках, в предварительных заплывах, знакомясь с их результатами и раскладками по протоколам. Затем составляются план прохождения дистанции в соревнованиях и варианты этого плана в зависимости от предполагаемых ситуаций, какие могут сложиться в соревнованиях.

В частности, необходимо тщательно продумать, как надо пройти в заплыве и полуфинале, чтобы попасть в финал и сохранить одновременно силы для успешного выступления в нем.

Каждый тренер должен относится к своим воспитанникам так же, как он относится к своему собственному ребенку: все время тревожится о его здоровье, успехах в труде, учении и, конечно, в спорте.

**Задачи психологической подготовки**

1. Формировать и совершенствовать спортивный, бойцовский характер пловца; развитие свойств личности, определяющих успех в спорте.
2. Укреплять и совершенствовать механизмы нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих высокие спортивные результаты.
3. Формировать сознательное отношение к спортивному режиму и образу «спортивной жизни».
4. Развивать морально-волевые качества характера, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач.
5. Овладевать приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время ударных тренировочных занятий, соревнований.
6. Развивать мотивацию на достижение высших спортивных достижений.

**Основные методы психологической подготовки**

1. Беседы и лекции в ходе, которых происходит психологическое образование пловцов, происходит объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний. Подчеркиваются индивидуальные особенности личности, которые способны определить предсоревновательное и соревновательное поведение (метод убеждения; метод моделирования соревновательных ситуаций).
2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена – борьба с подсознательным негативизмом, противодействием спортсмена (метод косвенного внушения, индивидуального подхода).
3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей необходимого внутреннего психического состояния в соответствии с поставленными промежуточными задачами. В процессе аутотренинга совершенствуются механизмы саморегуляции (метод психотехнических упражнений, идеомоторной тренировки, психопаузы).
4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений, самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания, саморегуляции (метод психорегуляции, гетеротренинг, медитативные упражнения).

В таблице 23 представлены учебно-тренировочные упражнения психологической направленности.

**Учебно-тренировочные упражнения психологической направленности**

Таблице № 29

|  |  |
| --- | --- |
| Задание 1. «развитие чувства воды» упражнение «дельфин» | Дельфин может плыть со скоростью 50-70 км/час. Гидробиологи выяснили, что кожа дельфина во время плавания как бы полностью сливается с водой, он двигается не в воде, а в собственной кожной оболочке, которая слита с водой. Обтекаемость тела и скорость плавания резко возрастает. Пробуем стать дельфином, кто лучше всех в группе сумел войти в роль дельфина? Такое перевоплощение поможет увереннее выступать на соревнованиях. |
| Задание 1. «развитие чувства воды» упражнение «полет сквозь воду» | «Чувство воды» динамично. Оно формируется в движении и переживается во времени. Для высококвалифицированного пловца это чувство ассоциировано с ощущением полета сквозь воду и над ней. Острота этого чувства в состоянии спортивной формы усиливается бритьем кожи и различными образными представлениями, которые нужно тренировать в воде. Плавание баттерфляем (дельфином) – наилучший образ полета сквозь воду. При выполнении спринтерских упражнений со старта тренер дает установку: «Сейчас все внимание на ощущение скорости и быстроты», «Постарайтесь не плыть, а лететь сквозь воду», «Почувствуйте полет над водой». После выполнения упражнений – задать вопросы спортсменам для закрепления их двигательных ощущений и образов. |
| Задание 1. «развитие чувства воды» «домашние задания» | Медиативная тренировка перед сном на «чувство воды». Перед засыпанием пловцу нужно представить, что он в бассейне, входит в воду, двигается в воде, выполняет то или иное тренировочное упражнение. Проанализировать, как он ощущает воду. Подобные медиативные упражнения развивают способность к саморегуляции состояний. При групповом обсуждении на суше тренер подводит итоги выполнения домашнего задания. |
| Задание 2. «развитие чувства времени» упражнение «угадай результат» | После проплывания отрезка дистанции на время пловцу предлагается угадать показанный результат. Упражнения выполняются в заданном временном режиме. Задание на подсчет количества гребков на отрезке дистанции. Задание пловцу – самостоятельно составить раскладку на предстоящее выполнения упражнений на время и после их выполнения угадать показанные результаты. |
| Задание 2. «развитие чувства времени» упражнение «индивидуальная минута» | В руку пловца дается секундомер и предлагается засечь 10 – секундный интервал времени правой, затем левой рукой. Недооценка интервала свидетельствует об эмоциональной возбужденности, а переоценка о самоуспокоенности. Объявив результат, предложить пловцу вновь выполнить это же задание. Повышение точности оценки интервала свидетельствует о хорошей саморегуляции состояния, повторение ошибок о сниженной саморегуляции.  Предложить пловцу выполнить какие-либо упражнения в течение 1 минуты в приемлемом для него темпе: приседания, подскоки, ходьба, бег, плавание и другие. Зафиксировать временное выполнение упражнения (начало-окончание). Превышение заданного времени свидетельствует о недостаточной функциональной мобилизованности пловца. Продолжать тренировку «чувства времени» другими упражнениями. |
| Задание 2. «психотехнические упражнения» | Субъективное чувство времени возникает у человека на основе ощущения длительности действия, а также ощущений частоты ЧСС и дыхания. Группа удобно располагается в креслах, на ковре или гимнастических матах. Ведущий предлагает всем участникам сосредоточить свое внимание на кисти правой руки (или на левой части грудной клетки, или на любой другой части тела) и постараться почувствовать толчки своего пульса. Через 1 минуту ведущий дает команду: «А теперь каждый по очереди (указывается очередность) вслух считайте 10 ударов ЧСС». Различия в темпе счета указывает на индивидуальные психические состояния участников и их чувство времени. Упражнение настраивает всех членов группы на предстоящую работу, совершенствует саморегуляцию. |
| Задание 2. «развитие чувства времени» «домашние задания» | Предложить пловцам составить распорядок дня с указанием времени выполнения всех элементов режима и фиксировать в спортивном дневнике его выполнение. |
| Задание 3.  «психологическая подготовка к тренировке»  упражнение «мысленная репетиция» | Существует связь между мыслью о движении и качеством выполнения движений. Чем лучше спортсмены представляют то, что именно будет в тренировочных заданиях дня, тем более успешно и с наименьшими затратами сил они будут выполнять упражнения. Мысленная репетиция предстоящих упражнений важна во всех случаях. Она может выполняться: в пассивном состоянии, лежа, сидя, стоя, с открытыми глазами и закрытыми глазами; перед ночным сном и сразу после пробуждения; во время подготовки к тренировке и к выполнению отдельного упражнения; во время выполнения упражнений и сразу после их завершения (мысленное повторение). Эффект мысленной репетиции предстоящего действия тем выше, чем ярче и образнее пловец представляет действие и условие его выполнения. |
| Задание 3.  «психологическая подготовка к тренировке»  «психотехнические упражнения» | Групповые (индивидуальные) идеомоторные упражнения в состоянии релаксации лежа или сидя с использованием двигательных аллегорических образов: «я – кончик хлопающего кнута» (для мобилизации взрывной силы и быстроты) или «я – взмывающая в небо ракета» и другие образы. Предложить пловцам самостоятельно подобрать для себя мобилизующий двигательный образ. |
| Задание 4.  «психологическая подготовка к соревнованиям»  упражнение «спарринг-партнер» | Подбор партнеров по равным силам и возможностям. Участие в курсовке на основную и дополнительную дистанции с менее и более сильными партнерами. Предоставление возможности пловцам самостоятельно выбирать спарринг-партнера для тренировок; подбор разнополых спарринг-партнеров, плавающих разными способами, но сравнимых по результатам; периодическая замена лидеров в заплывах и в парах. |
| Задание 4.  «психологическая подготовка к соревнованиям»  «психотехническое упражнение – воронка» | Тренер берет в руки обычную воронку, или показывает ее рисунок, или чертит на доске мелом в учебном классе. Лучший вариант дать пловцам посмотреть и пощупать настоящую воронку. «Что это такое? – спрашивает тренер. Во время обсуждения наводящими вопросами тренер подводит пловцов к нужному аллегорическому двигательному образу: воронка – это модель плавательного бассейна с дорожками. Все стартуют одновременно внутрь воронки, а приходят к финишу по одному, протискиваясь сквозь узкую часть горлышка воронки. Образные представления «работы в воронке» помогают пловцам сформировать умственные модели своих двигательных действий на дистанции во время соревнований, правильно выбрать энергетический режим работы и мобилизации функциональных резервов при вдохе в самый трудный финишный отрезок – «в горловину воронки». Длина воронки может быть разделена в соответствии с числом отрезков дистанции (4х25 м., 4х50 м. и т.д.). |
| Задание 5.  «психологическая подготовка к старту»  упражнение «для финишной мобилизации» | Предстартовые самовнушения: на старте: «Собраться! Внимание! Сосредоточиться! Весь как сжатая пружина! Взрыв! в первой половине дистанции: «Мягко начинай! Зацепись за воду! Легко, быстро, красиво! Оптимальный темп! Не дергай! Главное ровный расклад! Заканчивай гребок! Смотреть только вперед!»  в середине дистанции: «Мощней! Гребок еще мощней!  Давай жми! Наращивай темп! Терпи!!!  на финише: «Терпеть! Гребок еще мощнее! Давай! До предела! Отдать все! Терпи….добавляй….еще, еще! Финиш! Стенка бортика - все!!!  Для формирования умения саморегуляции предстартовых состояний тренер использует разнообразные педагогические средства и психологические приемы, но в день соревнований он прекращает разговоры о том, какой результат ожидается от спортсмена. Пловец готовится к старту самостоятельно. |
| Задание 5.  «психологическая подготовка к старту»  упражнение «психической адаптации к публике» | Для холерических, чувствительных, возбудимых и эмоционально неустойчивых пловцов: уединиться перед стартом и мысленно прорепетировать старт и возможный фальстарт; концентрировать внимание только на цели и тактической установке дистанции. Не смотреть в сторону публики, не искать на трибунах знакомые лица, заткнуть ватными тампонами уши (приглушить шум трибун). Использовать самовнушения: «Я один! Мне никто не мешает! Я достигну задуманного легко! Я вижу цель! Только цель! Ничего кроме цели!»  Для флегматичных, сангвинических, эмоционально устойчивых и инертных пловцов: не избегать контактов с публикой, товарищами, тренером, мысленно репетировать старт и возможный фальстарт, концентрировать внимание на ритме своего дыхания и ЧСС, смотреть в сторону публики, пытаться увидеть знакомые лица на трибунах и отреагировать на их приветствия. Использовать самовнушения: «Я уверен в себе! Я готов к старту! Будет высокий результат! Мое тело – пружина! Я сгусток энергии!» |
| Задание 6.  «психологическое восстановление после нагрузок»  упражнение «релаксация» | Упражнение «релаксация». Обучение расслаблению мышц рук, ног, туловища после выполнения упражнений в воде или зале в сочетании с правильным дыханием. Обучение умению входить в состояние релаксации (покоя) после интенсивных тренировочных заданий в воде: дыхательные упражнения у бортика в воде с выдохом в воду и закрыванием глаз; свободное плавание на спине брассом с закрытыми глазами. Формирование навыков релаксации происходит быстрее, если тренер спрашивает спортсмена о том, что он ощущает во время упражнений на расслабление, дает специальные задания на запоминания ощущений и состояний релаксации после нагрузок, акцентирует внимание пловца на необходимость уметь быстро и глубоко расслаблять свои мышцы и сбрасывать напряжение физическое и нервно-психическое. |
| Задание 6.  «психологическое восстановление после нагрузок»  упражнение  «психопаузы» | Проплывание отрезков средней длины в свободном режиме или в целях отдыха. Эффект восстановления усиливается при актуализации в психике ярких, приятных и интересных для спортсмена впечатлений дня или недавнего прошлого. Тренер может задавать режим впечатлений психопаузы следующими предложениями: «вспомните свой лучший старт в этом сезоне», « сейчас вы в теплом море, рядом солнечный пляж» и другие. Зрительные представления яркого солнечного света в сочетании с хорошо известной обстановкой отдыха с родителями, друзьями являются психологическими стимуляторами восстановления работоспособности. |
| Задание 6.  «психологическое восстановление после нагрузок»  упражнение «аутогенной тренировки» | Исходные положения: - сидя на стуле в позе «кучера», лежа на ковре, сидя в кресле.  Фаза успокоения: достигнуть полного расслабления мышц, успокоить дыхание, сосредоточить внимание на спокойном дыхании.  Фаза релаксации: закрыть глаза. Мысленно осмотреть все тело. Формулы самовнушения: «Мое лицо расслаблено, зубы разжаты. Расслабляются мышцы рук, шеи, туловища, ног и.т.д. Затем по той же схеме самовнушение тепла и тяжести, например: «Все тело как свинец», «мышцы как кисель».  Фаза активизации: «Я хорошо отдохнул. Уходит чувство тяжести, Мышцы наливаются силой и энергией. Мышцы легкие, сильные, упругие. Я готов к работе. Открываю глаза». |
| Задание 6.  «психологическое восстановление после нагрузок»  упражнение  «домашние задания» | Предложить спортсменам освоить технику аутогенной тренировки в домашних условиях, тренируясь в формулах успокоения и релаксации перед сном, в формулах активизации – после утреннего пробуждения. Повышать интерес к аутогенной тренировке рассказами и примерами из опыта ее использования выдающимися спортсменами, индийскими йогами и врачами для лечения болезней. |

**4.6. Планы применения восстановительных средств**

**Использование средств восстановления в системе спортивной тренировки**

Процесс восстановления - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки пловцов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности. Создание адекватных условий для протекания восстановительных и специальных адаптационных процессов может осуществляться в двух направлениях:

* оптимизации планирования учебно-тренировочного процесса;
* направленно-целевом применении средств восстановления работоспособности.

В спортивной практике различают два наиболее важных направления использования восстановительных средств. Первое предусматривает использование восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на процессы восстановления не только после выступления спортсмена, но и в процессе их проведения, перед началом следующего круга соревнований. Второе направление включает использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе. При этом следует учитывать, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

В практике наиболее часто используется деление восстановительных средств на три основные группы, комплексное использование которых и составляет систему восстановления: педагогические; медико-биологические; психологические.

Педагогические средства можно считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективные медико-биологические и психологические не применяли, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки. Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

* рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
* рациональное сочетание общих и специальных средств;
* оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
* широкое использование переключений деятельности спортсмена;
* введение восстановительных микроциклов;

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

* восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
* восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, т.е. собственно-медицинская реабилитация.

Практика доказала, что только совокупное использование педагогических, медико-биологических, психологических средств и методов может составить наиболее эффективную систему восстановления.

Медико-биологические восстановительные средства подразделяются на следующие группы воздействия:

**Характеристика групп медико-биологических средств восстановления**

**Таблице № 30**

|  |  |
| --- | --- |
| Средства восстановления | Воздействие средств |
| Группа глобального воздействия | |
| Суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэронизация, ванны | Наиболее важные функциональные системы организма спортсменов |
| Группа общетонизирующего воздействия | |
| Ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэронизация воздуха, местный массаж | Средства, оказывающие тонизирующее влияние на организм |
| Жемчужная, хвойная, хлоридно-натриевая ванны, восстановительный массаж | Средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием |
| Вибрационная ванна, контрастный душ, предварительный массаж | Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние |

**Средства и методы восстановления в спортивной тренировке**

**Таблице № 31**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разнообразные средства и методы восстановления по-разному влияют на восстановление работоспособности организма спортсмена | Эффективность использования средств восстановления зависит от характера объема и интенсивности выполняемых тренировочных нагрузок | Длительное применение одних и тех же средств восстановления приводит к тому, что организм спортсмена адаптируется к ним, эффективность восстановительных мероприятий снижается | Правильно соединение отдельных средств восстановления в комплекс значительно повышает их восстановительный эффект |
| Повышение функционального состояния организма спортсмена зависит от тактики и последовательности применения средств восстановления | ФАКТОРЫ | | Планомерное использование средств восстановление в системе спортивной тренировки ускоряет темпы прироста специальных физических качеств спортсменов |
| Целенаправленное применение средств восстановления резко сокращает возникновение специфических спортивных травм | Широкое варьирование способов применения средств восстановления до, в процессе и после выполнения тренировочных нагрузок позволяет повысить тренировочный эффект занятий, влиять на развитие спортивной формы атлетов | Поведение целенаправленных комплексов восстановительных мероприятий способствует освоению спортсменами повышенных тренировочных нагрузок | Планомерное целенаправленное использование разнообразных средств и методов восстановления способствует не ослаблению, а напротив, закреплению оставленного тренировочного эффекта нагрузки |

**4.7. Воспитательная работа**

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию – профессию тренера - преподавателя. Велика притягательная сила спорта, молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторый период времени может заслонить для них остальные стороны жизни – учебу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера-преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов. От тренера – преподавателя во многом зависят установки, с которыми воспитанники войдут в большую жизнь, круг их интересов, личные планы, направленность общения, способность взаимодействовать с другими людьми. Все это в значительной мере определяет не только пользу, которую они смогут принести обществу, но и их удовлетворенность жизнью и личное счастье.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения почти любых воспитательных задач. Вместе с тем спортивная деятельность весьма противоречива по своему воздействию на личность. Наряду с положительным влиянием, есть и отрицательное. Элементы соперничества, присущие спорту, могут формировать такие негативные качества, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, зазнайство, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому необходимо предусматривать такие педагогические меры, которые нейтрализуют неблагоприятное влияние спорта на личностные качества воспитанников и усиливают его положительное воздействие. Высочайший и безусловный авторитет тренера-преподавателя, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в учебно-тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения пловцов к занятиям в бассейне, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом 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 сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов 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 чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, СШ рекомендуется организация собственного сайта в Интернете. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели. Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным. Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов. Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. 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 занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. И так, воспитательная работа тренера – преподавателя не какая-то второстепенная область деятельности, а органическая часть повседневных обязанностей, обусловленная обязательствами и содержанием выбранной профессии, спецификой вида спорта и личными интересами.

**Структура воспитательной работы:**

1. Цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижения цели.
2. Знание и учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.
3. Владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приемов.
4. Наличие плана воспитательной работы, реализация принципов воспитания.
5. Выбор средств педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

**Цели, содержание и задачи воспитательной работы:**

**Цели воспитательной работы:**

1. Воспитание гармонично развитого человека, активной, сознательной и целеустремленной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

**Содержание воспитательной работы:**

1. Воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата.
2. Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

**Задачи воспитательной работы:**

1. Формирование гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности.
2. Формирование нравственного сознания как важного компонента высоких моральных качеств, дисциплинированного поведения.
3. Формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).
4. Военно – патриотическое воспитание: беседы на патриотические и социально значимые темы, проведение региональных, межрегиональных, краевых соревнований

Чтобы достичь поставленных задач, тренер – преподаватель должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

**Методы воспитательного процесса**

**Организация четкого контроля за выполнением требований поведенческого характера:**

Организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера. При этом функцию контроля тренеру следует как можно быстрее переложить с себя на актив группы, затем добиться взаимоконтроля и, наконец, самоконтроля. Этому способствует ведение спортсменами дневников и постепенное превращение наиболее важных форм поведения и общения в традиционные. Условиями успешности являются четкость и конкретность предъявляемых требований, достаточная нравственная и волевая подготовленность воспитанников к их выполнению, понимание необходимости и принятие этих требований большинством группы, т.е соответствующая сформированность в этой области общественного мнения.

**Организационная четкость учебно-тренировочных занятий:**

Организационная четкость учебно-тренировочных занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение пловцов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

**Общественные поручения:**

Общественные поручения долговременного характера служат для приобретения разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и формированию у пловцов таких качеств, как ответственность за порученное дело долг перед товарищами. Поручения могут быть следующими: общее руководство группой (староста группы совместно с тренером); контроль за готовностью мест занятий и контроль за исправностью спортивного инвентаря; проверка личной чистоты и экипировки; регулярные сообщения из области спорта и политической жизни страны; организация помощи отстающим в выполнении учебно-тренировочных заданий и учебе в школе; разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов между членами группы (председатель и члены комиссии чести); культурно-массовая работа: экскурсии, походы, посещение кино и театров, организация вечеров отдыха, чествование победителей и другое; ведение личных карточек с фиксацией спортивных результатов, подготовка заявок на соревнования, информация о предстоящих днях рождения и.т.п.

**Выполнение режима дня:**

Выполнение режима дня включает четкую ежедневную последовательность различных видов учебной и спортивной деятельности, принятия пищи, времени досуга и отдыха. Это наряду с развитием воли, собранности и других нужных для спорта качеств выполняет важную гигиенически-охранную роль для организма пловца, способствуя выработке оптимальных биоритмов для приспосабливания к чередованию различных видов деятельности в течение дня.

**Содержание воспитательной работы:**

Содержание воспитательной работы определяется потребностями учебного процесса, необходимостью создания благоприятного морального климата внутри спортивной группы, предупреждения текучести ее состава, формирования свойств и качеств, необходимых для высоких спортивных достижений, жизненными интересами самого пловца, требованиями и запросами общества.

**«Формирование в сознании воспитанников эталона спортсмена-пловца»:**

Формировать в сознании воспитанников эталон спортсмена-пловца, который становиться ориентиром для подражания и самовоспитания, Это осуществляется через знакомство с биографиями крупнейших пловцов мира, путем организации встреч с ведущими спортсменами и в процессе посещения соревнований и тренировочных занятий пловцов высокой квалификации. На этих примерах вырабатываются знания в области спортивной этики и осуществляется воспитание этики взаимоотношений с товарищами по команде, соперниками, судьями, медперсоналом, техперсоналом, болельщиками. Эти знания служат фундаментом воспитания эстетического вкуса, помогают отличать возвышенное от низменного, истинно прекрасное от ложной вычурной красивости и таким образом обеспечивают возможность самостоятельно ориентироваться в эстетике движений, способствуя качеству освоения и оценки техники видов плавания.

**«Формирование потребности в самовоспитании»:**

Пробудить потребность к самовоспитанию и руководить его осуществлением, переход к самовоспитанию обеспечивается выполнением следующих условий:

* воспитанник должен осознать свои недостатки и слабо развитые качества;
* он должен эмоционально переживать это и испытывать сильное желание измениться;
* он должен составить для себя план и программу по самовоспитанию и неуклонно ее выполнять.

**«Формирование спортивного коллектива»:**

Сформировать спортивный коллектив где наблюдается ценностно-ориентированное единство членов группы. На этой основе предъявляются требования друг другу, создается положительный моральный климат и пловцы самостоятельно и добровольно приходят на помощь своим товарищам. Обязательно соблюдаются следующие условия:

* цели должны быть четкими, понятными, важными и поэтому принятыми группой;
* достижение их нуждается в усилиях и сотрудничестве всех членов группы;
* процесс деятельности и результат должны вызывать общие положительные, радостные переживания.

В этот период создаются групповые традиции и определенные ритуалы, например торжественные проводы выпускников школы или выбывающих по каким-то причинам спортсменов, встречи с выпускниками СШ прошлых лет и.т.п.

**«Перспектива спортивных целей»:**

Ориентируясь на проявившиеся способности воспитанников, тренер-преподаватель для каждого разрабатывает определенную жизненную перспективу спортивных целей, намечаются жизненные планы, в которых соответствующее место и роль отводится спорту. Становится возможным побуждение к честолюбию, победе на дистанциях.

**Планирование воспитательной работы:**

Необходимость планирования воспитательной работы с группами пловцов обуславливается самой сущностью воспитания – процесса, специально организованного, целенаправленного и планомерного. Предварительный план составляется на учебный год, в нем указываются ведущие задачи воспитания, разделяя или направления работы и основные мероприятия, связанные с календарным планом работы СШ. В каждом разделе плана предусматривается достаточно свободного места для последующих дополнений. Основное планирование в этих разделах носит оперативный характер и осуществляется не более чем на два-три месяца. Это делает план достаточно реальным, гибким и лишенным формализма. План воспитательной работы тренер-преподаватель составляет для себя, для упорядочения своей работы с группой. Поэтому тренер включает в него те разделы, конкретные задачи и мероприятия, которые считает реально необходимыми, полностью избегая формализма при его составлении. Весь процесс воспитательной работы в планах необходимо и разумно направить на:

* нравственное и патриотическое воспитание, что является следствием сплочения коллектива;
* работа с активом группы;
* расширение познаний в области спорта;
* воспитание трудовых качеств;
* расширение общего кругозора и эстетическое воспитание;
* связь с учебными заведениями и родителями;
* индивидуальная работа со спортсменами.
  1. **Врачебный контроль**

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники.

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. Медицинский работник спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований. На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурным диспансере.

**Программа медицинского обследования спортсменов** Программа медицинского обследования спортсменов включает в себя унифицированный перечень видов, объемов, динамики и кратности медицинских обследований, использования современных видов тестирования и диагностики.

Программа обязательна для выполнения всеми медицинскими организациями, осуществляющими медицинский контроль за спортсменами, независимо от ведомственной подчиненности и организационно-правовой формы указанных организацией. Программа унифицирована к 5 группам видов спорта (циклические, скоростно-силовые, спортивные единоборства, спортивные игры, сложно-координационные) и спортивной квалификации.

Программа включает в себя:

* углубленные медицинские обследования;
* этапные комплексные обследования;
* текущие, в том числе врачебно-педагогические обследования;
* обследование в период соревновательной деятельности.

Углубленные медицинские обследования (УМО) включают в себя:

* предварительные или первичные при определении допуска к занятиям спортом;
* периодические с целью оценки влияния занятий избранным видам спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня физического развития.
* УМО проводится один раз в год, в полном объеме программы.

Этапные – с целью определения кумулятивных изменений возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный). Этапные медицинские обследования на различных этапах тренировочного цикла проводится (2-4 раза в год) в сокращенном объеме с учетом поставленных задач.

Текущие - после заболеваний, травм, перед соревнованиями осуществляются на протяжении всего года оперативного контроля над состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Медицинские обследования, проводимые в условиях соревновательной деятельности, реализуются во время основных и контрольных соревнований с целью определения истинных изменений здоровья и функциональной подготовки спортсменов в процессе экстремальной деятельности. Возможности роста спортивных достижений, назначения системы средств восстановления и повышения работоспособности.

Возрастные требования по занятию плаванием определяются от 7 лет, предельный возраст не ограничивается.

Каждый занимающийся спортивной подготовкой спортсмен индивидуален по своим физиологическим параметрам, которые значительно или не очень влияют на успех его спортивной подготовки.

**4.9. Педагогический контроль**

**Педагогический контроль** проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

**Этапный контроль** необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки. Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
2. Оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

**Текущий контроль (оперативный)** осуществляется в повседневной учебно-тренировочной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления технических пробелов в стилях плавания обучающихся.

**Физическое развитие.**К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

**4.10. Требования по технике безопасности**

**При проведении учебно-тренировочных занятий по плаванию:** Для предотвращения травм на занятиях плаванием, необходимо учитывать основные причины травматизма:

* нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
* нарушение методики и режима тренировки;
* материально-техническое обеспечение занятий;
* нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале и воде; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

**Общие требования безопасности**

1. К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.
2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в подгоотвительных залах, чаше бассейна, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил ТБ, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
5. При проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.
6. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
7. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения, правила личной гигиены.
8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.
9. Вся ответственность за безопасность занимающихся в чаше плавательного бассейна и зале подготовительных занятий возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой. На первом занятии тренер-преподаватель обязательно знакомит обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий на воде, в зале подготовительных занятий, правилами пользования душевыми кабинками, санитарными узлами.

**Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Тщательно проветрить зал подготовительных занятий (зал сухого плавания).
2. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
4. Обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.
5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.
6. Провести разминку.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Занятия в зале проходят согласно расписанию.
2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.
3. При занятиях плаванием должно быть исключено:

* пренебрежительное отношение к разминке;
* неправильное обучение технике физических упражнений;
* отсутствие подготовки инвентаря для проведения занятий;
* нарушение дисциплины.

1. На занятиях плаванием запрещается:

* начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
* брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя;
* выходить на чашу бассейна и входить в воду без тренера-преподавателя.

1. Тренер обязан:

* производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале, опоздавшие к занятиям не допускаются;
* не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы на определенном этапе спортивной подготовки;
* подавать докладную записку в учебную часть «СШ» и администрации «СШ» о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

1. Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

* производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;
* обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна;
* выход обучающихся из помещения чаши бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера;
* обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения чаши бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

1. Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

* присутствие обучающихся в помещении чаши бассейна без тренера-преподавателя не разрешается;
* учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.
* ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности (при обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более, чем одному обучающемуся на одного тренера-преподавателя, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из вод).

1. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
2. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми обучающимися (пловцами), находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

**Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях.**

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.
3. Снять спортивную одежду, принять душ при занятиях в подготовительных залах.

**5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**5.1. Методические указания по организации промежуточной аттестации**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям спортивным плаванием и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Обучающиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

* сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
* мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Контроль подготовленности пловцов в учебно-тренировочных группах, группах спортивного мастерства необходимо вести с учетом их биологического возраста.

Контрольные испытания:

* в группах начальной подготовки 1,2,3 годов обучения – выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 50 % всех видов и выполение юношеских разрядов;
* в учебно-тренировочных группах 1 и 2 годов обучения – выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 70 % всех видов и выполнение нормативов спортивного разряда;
* в учебно-тренировочных группах 3-5 годов обучения - выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 80 % всех видов и выполнение нормативов спортивного разряда.
* на этапе совершенствования спортивного мастерства - выполнение нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке не менее 90 % всех видов и выполнения нормативов спортивного разряда и званий.

Участие в соревнованиях — является обязательным условием контроля.

**5.2. Порядок и требования к зачислению на этапы**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начального обучения нормативы носят контролирующий характер, являясь, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1-го года обучения представлены в таблице 5.1.

Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки 1 года обучения представлены в таблице 5.2.

Нормативы для групп 2-го года обучения являются контрольно-переводными, для зачисления в группы начальной подготовки 3-го года обучения представлены в таблице 5.3.

Нормативы для групп 3-го года обучения являются не только контрольно-переводными, но и основанием для зачисления в учебно-тренировочные группы (таблица 5.4).

Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

**Таблица 5.1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м) |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед- назад | Выкрут прямых рук вперед-назад |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |

**Результаты тестирования:**

**1.**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 3; максимальное-4;

**2.**За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**3.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается наилучший показатель в выполнении броска набивного мяча 1 кг, далее – результат челночного бега 3х10 м.

**Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки 1 года обучения**

**Таблица 5.2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | | Мальчики | Девочки |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
| Бросок набивного мяча 1 кг ( метров) | | 3,8 | 3,3 |
| Прыжок в длину с места (метров) | | 1,3 | 1,2 |
| Челночный бег 3 х 10 метров/ секунд | | 10,0 | 10,5 |
| Выкрут прямых рук вперед- назад (см) | | + | + |
| Наклон  вперед, стоя на возвышении | | + | + |
|  | | | |
| **Техническая и плавательная подготовка** | | | |
| Длина скольжения (метров) | | 6 | 6 |
|  | | | |
| Дистанция: 25 м. н/сп; | Проплыть всю дистанцию технически правильно | | |
| 25 м. в/с | Проплыть всю дистанцию технически правильно | | |
| Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей. | | | |

**Результаты тестирования:**

**1.**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 6; максимальное-8;

**2.**За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**3.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается наилучший показатель в выполнении броска набивного мяча 1 кг, далее –прыжок в длину с места (метров).

**Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки 2 года обучения**

**Таблица 5.3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | | Мальчики | Девочки |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
| Бросок набивного мяча 1 кг ( метров) | | 3,8 | 3,3 |
| Прыжок в длину с места (метров) | | 1,4 | 1,3 |
| Челночный бег 3 х 10 метров/ секунд | | 9,5 | 10 |
| Выкрут прямых рук вперед- назад (см) | | + | + |
| Наклон  вперед стоя на возвышении | | Выполнить упражнение технически правильно | |
|  | | | |
| **Техническая и плавательная подготовка** | | | |
|  | | | |
| Дистанция 100 м. к/п | Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов | | |
| Дистанция 200 м. в/с | Проплыть всю дистанцию технически правильно | | |
|  | | | |
| Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей. | | | |
| Кол-во стартов | | 3 | |

**Результаты тестирования:**

**1.**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 5; максимальное-7;

**2.**За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**3.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается наилучший показатель в выполнении броска набивного мяча 1 кг, далее – прыжок в длину с места (метров).

**Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки 3 года обучения**

**Таблица 5.4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | | Мальчики | Девочки |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
| Бросок набивного мяча 1 кг ( метров) | | 4,0 | 3,5 |
| Прыжок в длину с места (метров) | | 1,5 | 1,4 |
| Челночный бег 3 х 10 метров/ секунд | | 9,5 | 10 |
| Выкрут прямых рук вперед- назад (см) | | + | + |
| Наклон  вперед стоя на возвышении | | Выполнить упражнение технически правильно | |
|  | | | |
| **Техническая и плавательная подготовка** | | | |
|  | | | |
| Дистанция 200 м. к/п | Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов | | |
| Дистанция 400 м. в/с | Проплыть всю дистанцию технически правильно | | |
| Требования ЕВСК | II юношеский разряд – мальчики; I юношеский разряд – девочки | | |
|  | | | |
| Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей. | | | |
| Кол-во стартов | | 3 | |

**Результаты тестирования:**

**1.**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 5; максимальное-7;

**2.**За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**3.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается наилучший показатель в выполнении броска набивного мяча 1 кг, далее – прыжок в длину с места (метров).

Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап спортивной специализации 1-го года обучения представлены в таблице 5.5

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на тренировочном этапе спортивной специализации (мальчики-юноши) представлены в в таблице 5.6.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на тренировочном этапе спортивной специализации (девочки-девушки) представлены в в таблице 5.7.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовке**

**для зачисления в группы на тренировочный этап спортивной специализации**

**Таблица 5.5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| **Общая физическая подготовка** | | |
| Челночный бег 3х10 м, секунд | 9,5 | 10 |
| Бросок набивного мяча 1 кг, (метров) | 4,0 | 3,5 |
| Прыжок в длину с места (метров) | 1,5 | 1,4 |
| Наклон вперёд стоя на возвышении | выполнить упражнение технически правильно | |
| **Техническая подготовка и плавательная подготовка** | | |
| Плавание 200 метров (комплексное плавание) | экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов | |
| Плавание 400 метров (избранным способом) | проплыть всю дистанцию технически правильно | |
| Требования ЕВСК по плаванию | I юношеский – III спортивный | |
| Кол-во стартов | 3 | |

**Результаты тестирования:**

**1.**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 4; максимальное-6;

**2.**За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**3.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается лучшее время в беге 3х10 м., далее – бросок набивного мяча 1 кг.

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на тренировочном этапе спортивной специализации (мальчики-юноши)**

**Таблица 5.6**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Годы обучения | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | | |
| Прыжок в длину с места, (см) | 150 | 170 | 190 | 195 | | 200 |
| Подтягивание на перекладине, кол-во раз | 6 | 10 | 12 | 15 | | 15 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, (метров) | 4,0 | 5.3 | 7.5 | 9 | | 9 |
| Челночный бег 3х10 метров, (секунд) | 9.5 | 9.3 | 9.0 | 8.8 | | 8.6 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | | | |
| Статическая сила при имитации гребка на суше, (кг) | - | - | 28 | 33 | | 37 |
| Наклон стоя на возвышении | + | + | + | + | | + |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата), (см) | 60 | 50 | 45 | 40 | | 40 |
| **Технико-тактическая подготовка** | | | | | | |
| Длина скольжения | 7 | 8 | 9 | 10 | | 11 |
| Время скольжения метров, (секунд) | - | - | 7,3 | 7 | | 6,7 |
| Техника плавания, стартов, поворотов | + | + | + | + | | + |
| **Требования ЕВСК по плаванию** | | | | | | |
| Спортивный разряд на избранной дистанции | I юн. – III | III-II | II | II- 50% I | | I-КМС |
| Кол-во стартов | 4 | 4 | 5 | 5 | | 5 |

Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей

**Результаты тестирования:**

**1.**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 7; максимальное-10;

**2.**За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**4.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается лучший результат в прыжке в длину с места, далее – подтягивание на перекладине,(кол-во раз).

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на тренировочном этапе спортивной специализации (девочки-девушки)**

**Таблица 5.7**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Годы обучения | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | |
| Прыжок в длину с места, (см) | 140 | 155 | 170 | 180 | 182-185 |
| Подтягивание на перекладине, кол-во раз | 6 | 10 | 12 | 15 | 15 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, (метров) | 3,5 | 4.0 | 5 | 6 | 6 |
| Челночный бег 3х10 метров, (секунд) | 10.0 | 9.8 | 9.6 | 9.4 | 9.2 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |  |
| Статическая сила при имитации гребка на суше, (кг) | - | - | 26 | 28 | 28 |
| Наклон стоя на возвышении | + | + | + | + | + |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата), (см) | 60 | 50 | 40 | 35 | 35-30 |
| **Технико-тактическая подготовка** | | | | |  |
| Длина скольжения (метров) | 8 | 9 | 10 | 11 | 11-12 |
| Время скольжения за метры, (секунд) |  | 8 | 7.5 | 7 | 7 |
| Техника плавания, стартов, поворотов | + | + | + | + | + |
| **Требования ЕВСК по плаванию** | | | | |  |
| Спортивный разряд на избранной дистанции | I юн. – III | III-II | II | II- 50% I | I-КМС |
| Кол-во стартов | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |

**Результаты тестирования:**

**1.**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 7; максимальное-10;

**2.**За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**3.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается лучший результат в прыжке в длину с места, далее – подтягивание на перекладине,(кол-во раз).

Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Зачисление в группы совершенствования спортивного мастерства происходит на конкурсной основе из числа занимающихся в учебно-тренировочных группах не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке. Критериями оценки занимающихся на этапе спортивного совершенствования являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с про­граммными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Наиболее важным для зачисления является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения представлены в таблице 5.8

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства (юноши и девушки) представлены в таблице 5.9

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства (юноши) представлены в таблице 5.10

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства (девушки) представлены в таблице 5.11

**Нормативы для зачисления в группы на** **этап совершенствования спортивного мастерства из групп учебно-тренировочного этапа**

**Таблица 5.8**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Годы обучения | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | |
| Прыжок в длину с места, (см) | 155 | 170 | 190 | 195 | 200 |
| Подтягивание на перекладине, раз |  | 4 | 6 | 8 | 9 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, (метров) | 4.5 | 5.3 | 7.5 | 9 | 9 |
| Челночный бег 3х10 м, (секунд) | 9.5 | 9.1 | 8.8 | 8.5 | 8.2 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | | |
| Статическая сила при имитации гребка на суше, (кг) | - | - | 28 | 33 | 37 |
| Наклон стоя на возвышении | + | + | + | + | + |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата), (см) | 60 | 50 | 45 | 40 | 40 |

**Результаты тестирования:**

**1.**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 5; максимальное-7;

**2.**За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**3.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается лучший результат в прыжке в длину с места, далее – подтягивание на перекладине,(кол-во раз).

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на** **этапе совершенствования спортивного мастерства (юноши и девушки)**

**Таблица 5.9**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Годы обучения | | |
| 1 | 2 | 3 |
| Статическая сила при имитации гребка на суше, (кг) | + | + | + |
| Наклон стоя на возвышении | + | + | + |
| Выкрут прямых рук вперёд - назад (ширина хвата), (см) | + | + | + |
| Спортивный разряд на избранной дистанции | **I спортивный разряд, КМС** | КМС | КМС, МС |
| *Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.* | | | |

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на** **этапе совершенствования спортивного мастерства (юноши)**

**Таблица 5.10**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Годы обучения | | |
| 1 год | 2 год | 3 год |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; метров | 5,0 | 5,3 | 7,5 |
| Прыжок в длину с места, метров | 2,3 | 2,4 | 2,5 |
| Челночный бег 3 х 10 метров / секунд | 8,1 | 8,0 | 7,9 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | + | + | + |
| Выкрут прямых рук вперёд - назад (ширина хвата), (см) | + | + | + |
| **Плавательная подготовка** | | | |
| Спортивный разряд на избранной дистанции | **I спортивный разряд, КМС** | КМС | МС |
| *Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.* | | | |

**Результаты тестирования:**

**1.**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 3; максимальное-5;

**2.**За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**3.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается лучший результат в бросоке набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, далее – прыжок в длину с места (метров).

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на** **этапе совершенствования спортивного мастерства (девушки)**

**Таблица 5.11**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Годы обучения | | |
| 1 год | 2 год | 3 год |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; метров | 4,0 | 4,2 | 4,5 |
| Прыжок в длину с места, метров | 2,0 | 2,2 | 2,3 |
| Челночный бег 3 х 10 метров / секунд | 9,1 | 9,0 | 8,9 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | + | + | + |
| Выкрут прямых рук вперёд - назад (ширина хвата), (см) | + | + | + |
| **Плавательная подготовка** | | | |
| Спортивный разряд на избранной дистанции | **I спортивный разряд, КМС** | КМС | МС |
| *Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.* | | | |

**Результаты тестирования:**

**1.**Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 3; максимальное-5;

**2.**За каждое упражнение начисляются баллы: «1 балл»- выполнил, «0 баллов»- не выполнил.

**3.**При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается лучший результат в бросоке набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, далее – прыжок в длину с места (метров).

**Общая физическая подготовленность:** В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

* Бег на 30 м; на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек.
* Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.
* Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.
* Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа («отжимание») – исходное положение - упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п., движения в тазобедренных суставах запрещены;
* Бег 600-1000 м, проводится на дорожке стадиона, разрешается переходить на ходьбу;
* Челночный бег 3 х 10 метров - исходное положение - стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия;
* Бросок набивного мяча.

**Специальная физическая подготовленность на суше:**

* Подвижность в плечевых суставах («выкрут»);
* Подвижность позвоночного столба (наклон вперед);
* Подвижность в голеностопном суставе;
* Сила тяги на суше при имитации гребка руками дельфином.

**Специальная физическая подготовленность в воде:**

* Сила тяги при плавании на привязи: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации;
* Скоростные возможности (25-50 метров);
* Выносливость в гликолитической анаэробной зоне (тест 4 х 50 метров с отдыхом 10 секунд);
* Выносливость в смешанной зоне (тест 10 х 100 метров с отдыхом 15 секунд);
* Выносливость на уровне ПАНО (тест 2000 метров для спринтеров и средневиков и 3000 метров для стайеров);
* Построение индивидуальной «лактатной кривой» и определение скорости на пороге анаэробного обмена (ПАНО) по результатам теста 8 х 200 метров.

**Техническая (плавательная) подготовленность:**

* Обтекаемость (длина скольжения);
* Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в верти­кальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе);
* Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.;
* Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации;
* Оценка темпа и шага на соревновательной скорости;
* Выполнение тестов 3-6 х 50 метров с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

**6.ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ,В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ,МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ ОТГАНИЗАЦИЙ,ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ И ИНЫМ УСЛОВИЯМ**

**6.1 Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным [справочником](consultantplus://offline/ref=1083A65421BA281CFEBBDE91CB4EFC23FD7384CD84B79DBA93E94CF16CB9940A5BF4AE62BA460B29NF6FG) 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) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

* на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
* на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» [ЕКСД](consultantplus://offline/ref=1083A65421BA281CFEBBDE91CB4EFC23FD7384CD84B79DBA93E94CF16CB9940A5BF4AE62BA460B29NF6FG), но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

**6.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

* наличие плавательного бассейна;
* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с [приказом](consultantplus://offline/ref=1083A65421BA281CFEBBDE91CB4EFC23FD7181C880B29DBA93E94CF16CNB69G) Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428); - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([Приложение N 11](#Par665)к ФССП):

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1. | Весы медицинские | штук | 2 |
| 2. | Доска для плавания | штук | 20 |
| 3. | Доска информационная | штук | 2 |
| 4. | Колокольчик судейский | штук | 10 |
| 5. | Лопатки для плавания | штук | 20 |
| 6. | Мяч ватерпольный | штук | 5 |
| 7. | Поплавки-вставки для ног | штук | 50 |
| 8. | Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды | штук | 20 |
| 9. | Свисток | штук | 4 |
| 10. | Секундомер | штук | 4 |
| 11. | Скамейки гимнастические | штук | 6 |
| 12. | Термометр для воды | штук | 2 |

**7.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Нормативные документы**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации» (статья 84 часть 4, часть 9 статья 84);
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 № 41;
4. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30530);
6. Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30531);
7. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 **«**Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014 г., регистрационный № 31522);

**Методическая литература**

1. Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», одобренной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, 2004 г. /А.А. Кашкин, профессор, доктор педагогических наук; О.И. Попов, профессор, доктор педагогических наук; В.В. Смирнов, доцент, кандидат педагогических наук. Рецензент программы «Плавание»: Т.М. Абсалямов профессор, доктор педагогических наук/.
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание, первые шаги в спорте / Н.Ж. Булгакова – М.: аст астрель, 2002/.
3. Система подготовка спортивного резерва. - М., 1999.
4. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.. Сыча, Б.Н. Шустина.-М., 1995/.

**Интернет ресурсы:**

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) |
| Министерство образования и науки РФ | http://минобрнауки.рф/ |
| Всероссийская федерация плавания | <http://www.russwimming.ru> |

**8.ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение №1**

**Примеры типовых занятий**

**Занятие 1**

|  |
| --- |
| Задачи: организация занимающихся, освоение с водой. |
| На суше: ознакомление обучающихся с местом занятий и правилами поведения на суше и в воде, демонстрация способов плавания кроль на спине и кроль на груди, выполнение нескольких ОРУ. |
| В воде: |
| 1. Обучение входу в воду по лестнице и распределение вдоль бортика бассейна. |

1. Передвижение по дну вдоль бортика бассейна с опорой руками о бортик и без.
2. Стоя лицом к бортику выполнить выпрыгивания, держась руками о бортик (прыгать как мячик).
3. Пройти вдоль бортика с опорой одной рукой, выполняя другой рукой различные движения у бедра.
4. Стоя у бортика, дуть на воду (как бы остудить чай).
5. Набрать воды в ладони и «помыть» лицо.
6. Брызгать на лицо водой.
7. Передвижение по дну шагом, бегом, на носках, прыжками, с различным положением рук. 9. Игра «Догони мячик»: бросить мяч недалеко от ребенка с расчетом, чтобы нужно было сделать к нему 2-3 шага. Домашнее задание: учиться закрывать и открывать душ, умываться водой, набранной в ладони, не вытирая лицо.

**Занятие 2**

Задачи: изучение свойств воды, освоение выдоха в воду, погружение в воду с головой.

На суше: повторение беседы об организации занятий на суше и на воде, выполнение комплекса ОРУ. Изучение короткого вдоха и длинного выдоха.

В воде:

1. Повторение правил входа в воду.
2. Движение в колонне по одному, держась за руки, за плечи.
3. Приседания в воду: до подбородка, до носа, до лба, с головой в воду («спрятаться» под водой), с различным положение рук, с опорой и без, на задержке дыхания.
4. Движение по дну с различным положение рук.
5. Погружение под воду с последующим выпрыгиванием с опорой руками о бортик и без.
6. Короткий вдох и длинный выдох у поверхности воды на месте и в движении. Игра «Чей чайник кипит сильнее?» (у какой команды больше пузырей при выдохе в воду).
7. Игры на воде: «Морской бой», «Караси и карпы», свободное плавание.

Домашнее задание:

Опускать лицо в воду на задержке дыхания (вода в тазике либо в ванной), постараться задержать дыхание в воде до 10 секунд.

**Занятие 3**

Задачи: изучение свойств воды, освоение выдоха в воду, погружение в воду с головой.

На суше и в воде: Повторяются упражнения занятия №1.

**Занятие 4.** Контрольное занятие.

Задачи: закрепление изучения свойств воды, освоение выдоха в воду и погружения в воду с головой.

На суше: Имитация погружений под воду с различным положением рук.

В воде:

1. Повторение упражнений занятия №2. Оценка: 5 сек – удовлетворительно; 7 сек – хорошо; 10 сек – отлично
2. Контрольное упражнение: удержание туловища на поверхности воды: «Поплавок»
3. Контрольное упражнение: достать шайбу со дна за 10 секунд.

Оценка: 1 шайба – удовлетворительно; 2 шайбы – хорошо; 3 шайбы – отлично.

**Типовой недельный микроцикл для учебно-тренировочной группы 1-го года обучения**

**Приложение №2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День | Упражнение | Дозировка |
| Понедельник | **На суше (15 мин):**  1) разминка: упражнения в ходьбе и беге, ОРУ без предметов  2) упражнения для укрепления мышц туловища, плечевого пояса, ног  **В бассейне (45 мин):**  1) разминка: 3х100 м к/пл, во время пауз отдыха 15-20 выдохов в воду  2) 12х25 м, совершенствование техники плавания способом на спине  3) 200 м н/СП  4) 4х50 м, совершенствование техники плавания способом кроль  5) 20 м кроль, акцент на технику движений и дыхание  6) совершенствование поворотов при плавании способом на спине  7) соревнование в скольжении на дальность в положении на спине  *Всего за тренировку- примерно 1200 м* | 5 мин  10 мин  300 м  300 м  200 м  200 м  200 м  3 мин  5 мин |
| Вторник | **В зале (35 мин):**  1) разминка  2) упражнения без предметов для укрепления мышц туловища в положении лежа и сидя  3) упражнения с набивными мячами  4) эстафета со скакалкой  **В бассейне (45 мин):**  1) разминка: 3х100 м (кроль, н/сп, брасс)  2) 8х25 м, совершенствование техники дельфина  3) 4х50 м (25 м бт+ 25 м сп), акцент на технику движений и дыхание  4) 300 м кроль, акцент на технику движений и дыхание  5) 4х50 м Н кроль  6) эстафета по 12-15 м (батт)  *Всего за тренировку- примерно 1300 м* | 10 мин  8 мин  12 мин  5 мин  300 м  200 м  200 м  300 м  200 м  5 мин |
| Среда | **В зале (35 мин):**  1) разминка  2) упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса  3) упражнения имитирующие движение ногами в способе плавания брасс, прыжки и приседания  4) эстафета с прыжками  **В бассейне (45 мин):**  1) разминка: 300 м н/сп  2) 12х25 м, совершенствование техники брасса  3) 200 м брасс, внимание на хорошем продвижении вперёд и дыхании  4) 6х50 м(25 м н/сп + 25 м брасс)  5) 2х50 м Н брассом, на наименьшее количество гребков  6) эстафета по 25м Н(с доской в руках)  *Всего за тренировку- примерно 1200 м* | 8 мин  10 мин  10 мин  7 мин  300 м  300 м  200 м  300 м  100 м  5 мин |
| Четверг | **В зале (45 мин):**  1) разминка в движении  2) развитие гибкости и укрепление мышц плечевого пояса и туловища  3) упражнения с набивными мячами в парах  4) эстафета с ведением и передачей баскетбольных мячей  **В бассейне (45 мин):**  1) разминка: 3х100 м к/пл  2) 12х25 м, совершенствование обтекаемого положения тела с гребковыми движениями при плавании кролем, на спине, брассом  3) 150 м н/сп + 100 м брасс + 100 м кроль +500 м батт, внимание на технике движений, в паузах отдыха – 15 выдохов в воду  4) 200 м к/пл Н  5) учебные прыжки в воду с низкого бортика и тумбочки  *Всего за тренировку- примерно 1200 м* | 8 мин  10 мин  10 мин  7 мин  300 м  300 м  400 м  200 м  5 мин |
| Пятница | **В зале (30 мин):**  1) разминка  2) укрепление мышц туловища, развитие гибкости рук и плечевого пояса  3) упражнения с набивными мячами  4) прыжковые упражнения и приседания с исходным положением стоп, характерным для рабочих движений при плавании брассом  **В бассейне (45 мин):**  1) разминка: 300 м кроль, акцент внимания на правильном дыхании  2) 6х50 м, совершенствование техники плавания кролем, на спине, брассом  3) 3х75 м кроль, брасс, н/сп на технику  4) 100 м с Н брассом, на наименьшее количество гребков  5) 300 м брасс, акцент внимания на технике плавания и дыхания  6) соревнования на дальность скольжения после стартового прыжка с тумбочки.  *Всего за тренировку- примерно 1200 м* | 8 мин  6 мин  8 мин  8 мин  300 м  300 м  225 м  100 м  300 м  5 мин |
| Суббота | **В зале (30 мин):**  1) разминка: ходьба, бег и общеразвивающие упражнения  2) соревнования в прыжках с места в длину  3) игра в мини-баскетбол  **В бассейне (45 мин):**  1) разминка: 100 м к/пл + 100 м н/сп + 100 м брасс \_100 м кроль, в паузах отдыха 15 выдохов в воду  2) 8х25 м, совершенствование техники плавания дельфином  3) 50 м, батт – соревнование на оценку техники плавания  4) игра в мяч на воде  *Всего за тренировку- примерно 700 м* | 10 мин  5 мин  15 мин  400 м  200 м  50 м  20 мин |

*Сокращения и условные обозначения:* отдых - время отдыха между отрезками, Н - упражнение выполняется с помощью движений ногами, н/сп – плавание на спине, батт – плавание баттерфляем, к/пл – комплексное плавание, к/пл (25), к/пл (50)- комплексное плавание со сменой способов через 25 и50 м. Римскими цифрами обозначается зона нагрузок.

**Типовой недельный микроцикл для учебно-тренировочной группы**

**3-го года обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День | Упражнение | Дозировка |
| Понедельник | **На суше (45 мин):**  1) разминка: (бег, ходьба, общеразвивающие упражнения)  2) одиночные и парные упражнения на гибкость  3) упражнения с отягощениями  4) эстафеты  **В бассейне (45 мин):**  1) 200 м к/пл  2) 1000 м кролем (2-я половина дистанции быстрее чем 1-я), на технику  3) 200 м Н кроль + 2х100 м Н батт, на технику  4) 12х50 м (батт II, н/сп II, кролем III), отдых 30 с  5) 200 м Н брасс +3х100 м брасс III, на технику  6) 4х25 м Н всеми способами, V  7) совершенствование техники выполнения поворотов  *Всего за тренировку 2800 м* | 5 мин  10 мин  15 мин  15 мин  200 м  1000 м  400 м  600 м  500 м  100 м  8 мин |
| Вторник | **В зале (45 мин):**  1) разминка(бег, ходьба)  2) упражнения с набивными мячами  3) упражнения с резиновым амортизатором  **В бассейне:**  1) разминка: 3х200 м к/пл (в обратной последовательности способов)  2) 5х200 м, отдых 45 с (с улучшением, II-III), на технику  3) 10х50 м отдых 40 с (II-III-IV)  4) 3х300 м, II, на технику  5) 4х25 м, V со старта  6) совершенствование техники передачи эстафеты  *Всего -3100 м* | 10 мин  15 мин  20 мин  600 м  1000 м  500 м  900 м  100 м  15 мин |
| Среда | **В зале (45 мин):**  1) разминка (бег, ходьба)  2) упражнения на ловкость и гибкости  3) упражнения для укрепления мышц ног и туловища  4) прыжковые упражнения  **В бассейне:**  1) разминка600 м (25 батт +75 н/сп)  2) 10х100 м кролем II, отдых 30с  3) 200 м к/пл II  4) 300 м + 4х50 м Н брасс  5) 8х50 м брасс 2х(3-III + 1-IV)  6) соревнование в скольжении со старта на дальность  7) учебные прыжки в воду  *Всего -2700 м* | 10 мин  10мин  15 мин  10 мин  600 м  1000 м  200 м  500 м  400 м  5 мин  5 мин |
| Четверг | **В зале (45 мин):**  1) разминка (бег, ходьба, упражнения в движении)  2) круговая тренировка  3) игра в мини-баскетбол  **В бассейне:**  1) разминка 400м кролем + 200 м упражнение на технику  2) 12х50 м, отдых 30с, II (последние 2-III)  3) 400 м II + 300 м II + 200 м III + 100 м III, инт. 20-40 с  4) 6х100 м, отдых 1 мин, II-III  5) совершенствование техники выполнения старта  6) 50м со старта IV  *Всего -2850 м* | 10 мин  20 мин  15 мин  600 м  600 м  1000 м  600 м  8 мин  50 м |
| Пятница | **В зале (45 мин):**  1) разминка (бег, ходьба)  2) общеразвивающие упражнения  3) упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища и рук  4) упражнения с резиновым амортизатором  **В бассейне:**  1) разминка 600 м (200 м н/сп + 200 м брасс +200 м кроль)  2) 300 м к/пл + 200 м брасс + 100 м батт + 200 м н/сп +300 м, инт. 60с  3) 12х50 м всеми способами, III, отдых 30 с  4) эстафетное плавание по 25 м всеми способами, V  *Всего -2400 м* | 10 мин  10мин  10 мин  15 мин  600 м  1100 м  600 м  100 м |
| Суббота | **В зале (45 мин):**  1) разминка (бег, ходьба, упражнения в движении)  2) общеразвивающие упражнения  3) упражнения на гибкость и ловкость  4) упражнения с набивными мячами  5) игра в мини-баскетбол  **В бассейне:**  1) разминка 500 м кролем  2) 8х50 м, упражнения на технику (кроль на груди и на спине)  3) 200 м Н, II + 4х25 м Н, IV  4) 400 м к/пл (50) II +4х100 м к/пл, отдых 1 мин, III  4) 75м, со старта, IV  5) игра с мячом  *Всего -2000 м* | 10 мин  5 мин  5 мин  10 мин  15 мин  500 м  300 м  300 м  800м  75 м  30 мин |