**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «РАДИЙ»**

Принята решением Утверждена

Тренерского совета приказом директора

МБУ СШ «Радий» МБУ СШ «Радий»

от 30.08.2022. протокол № 32 от 31.08.2022г. № 201-0

**ПЛАВАНИЕ**

**Программа спортивной подготовки**

 **по виду спорта плавание**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивнойподготовки по виду спорта «Плавание», утвержденного приказом Минспорта России от 01июня 2021 г. № 391

Этап начальной подготовки – 3 года

Программу составили:

Тренер по плаванию

В.И. Климаков

Инструктор-методист

Шаталов А.С.

Нижний Новгород 2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………………………………3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ……………………………………………………………………..7
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ………………………………………………………………….18

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЬ ……………………………53

1. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ…………… ......64

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЯ 1-13

2

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» для этапа начальной подготовки (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (утвержден приказом Минспорта России от 01.06.2022г. № 391), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», другими нормативными правовыми актами Министерства спорта РФ, Уставом и локальными нормативными актами СШ «Радий».

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – пловцов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Настоящая Программа спортивной подготовки определяет основные направления и условия спортивной подготовки по плаванию на этапе начальной подготовки.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки.

**Цель Программы**: подготовка спортсменов по плаванию посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки.

**Задачи Программы**: организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки; укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку; обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва в подготовке спортсменов высокого класса.

В результате **реализации Программы ожидается**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и в частности плаванием;

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

- освоение основ техники и тактики по виду спорта «плавание»;

- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья занимающихся;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Программа предназначена для тренеров СШ «Радий» и является основным документом тренировочной работы.

Срок реализации Программы 3 года.

**Краткая характеристика вида спорта.**

Результаты выступлений пловцов мирового класса свидетельствуют о том, что наивысших достижений в плавании достигают лишь особо одарённые спортсмены, обладающие определённым морфологическим строением тела, высочайшим уровнем физических и психических способностей, а также совершенством технического и тактического мастерства.

Плавание, как вид спорта характеризуется следующими особенностями: прежде всего это особая среда, в которой человек лежит горизонтально, почти в невесомом состоянии. Теплопроводность воды значительно выше, чем воздуха - это активизирует биохимические процессы, связанные с выделением тепла, а мышечная деятельность ещё больше усиливает их, тем самым закаляет человека, развивает его физические возможности.

Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта современности, относится к циклическим видам спорта и включает в себя шесть дисциплин – вольный стиль, брасс, кроль на спине, баттерфляй, комплексное плавание, эстафетное плавание. Спортивное плавание – это, прежде всего борьба за скорость в преодолении определённых дистанций. Для этого необходимо овладеть такой техникой плавания, которая позволяет показывать наивысшую скорость и в то же время экономно расходовать силы.

Официальные соревнования по плаванию проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

**Номер во всероссийском реестре видов спорта**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование** | **Номер - код вида** | **Наименование** | **спортивной** | **Номер – код** |  |
| **№** | **спортивной** |  |
| **вида спорта** | **спорта** | **дисциплины** |  |  |
|  |  | **дисциплины** |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 50 м |  | 0070011611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **2** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 50 м (бассейн 25 м) | 0070271611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 100 м |  | 0070021611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **4** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 100 м (бассейн 25 м) | 0070281611Я |  |
| **5** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 200 м | 0070031611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 200 м (бассейн25 м) | 0070291611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **7** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 400 м | 0070041611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **8** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 400 м (бассейн25 м) | 0070301611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **9** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 800 м | 0070051611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **10** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 800 м (бассейн 25 м) | 0070311611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **11** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 1500 м | 0070061611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **12** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м) | 0070321611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **13** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | на спине 50 м | 0070071611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **14** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | на спине 50 м (бассейн25 м) | 0070331611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **15** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | на спине 100 м | 0070081611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **16** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | на спине 100 м (бассейн 25 м) | 0070341611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **17** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | на спине 200 м | 0070091611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **18** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | на спине 200 м (бассейн 25 м) | 0070351611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **19** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | баттерфляй 50 м | 0070131611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **20** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | баттерфляй 50 м (бассейн 25 м) | 0070361611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **21** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | баттерфляй 100 м | 0070141611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **22** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | баттерфляй 100 м (бассейн 25 м) | 0070371611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **23** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | баттерфляй 200 м | 0070151611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **24** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | баттерфляй 200 м (бассейн 25 м) | 0070381611Я |  |
| **25** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | брасс 50 м | 0070101611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **26** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | брасс 50 м (бассейн 25 м) | 0070391611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **27** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | брасс 100 м | 0070111611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **28** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | брасс 100 м (бассейн 25 м) | 0070401611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **29** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | брасс 200 м | 0070121611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **30** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | брасс 200 м (бассейн 25 м) | 0070411611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **31** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | комплексное плавание 100 м | 0070161611Я |  |
| (бассейн 25 м) |  |
|  |  |  |  |  |
| **32** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | комплексное плавание 200 м | 0070171611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **33** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | комплексное плавание 200 м | 0070421611Я |  |
| (бассейн 25 м) |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **34** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | комплексное плавание 400 м | 0070181611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **35** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | комплексное плавание 400 м | 0070431611Я |  |
| (бассейн 25 м) |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **36** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х100 м - вольный стиль | 0070191611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **37** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х100 м - вольный стиль | 0070441611Я |  |
| (бассейн 25 м) |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **38** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х200 м - вольный стиль | 0070201611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **39** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х200 м - вольный стиль | 0070451611Я |  |
| (бассейн25 м) |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **40** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х50 м - баттерфляй | 0070511611Н |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **41** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х50 м - брасс | 0070501611Н |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **42** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х50 м - вольный стиль | 0070481611Н |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **43** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х50 м - вольный стиль | 0070471611Л |  |
| (бассейн 25 м) |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **44** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х50 м - комбинированная | 0070261611Я |  |
| (бассейн 25 м) |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **45** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х50 м - на спине | 0070491611Н |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **46** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х100 м - комбинированная | 0070211611Я |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **47** | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х100 м - комбинированная | 0070461611Я |  |
| (бассейн 25 м) |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Система спортивной подготовки в плавании должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений, совершенствование технической и тактической подготовленности, формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

**Специфика организации тренировочного процесса.**

**Структура системы многолетней подготовки.**

Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса - это проведение спортивной тренировки в двух средах: на «суше» и на «воде». Тренировочное занятие на «суше» (в спортивном зале) включает в себя комплексы общефизических и специальных физических упражнений с применением специального инвентаря, и оборудования (утяжелители, спортивные тренажёры), направленных на развитие физических качеств (гибкости, силы, быстроты, выносливости). Тренировочное занятие в воде включает в себя специальные упражнения для освоения техники плавания, совершенствовании её, а также для развития специальных физических качеств пловца, направленных на преодоление определённых дистанций, с применение специального плавательного оборудования и инвентаря.

 На этапе начальной подготовки периодизация спортивной подготовки отсутствует.

Зачисление на этап начальной спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения Программы. Индивидуальный отбор проводится в форме тестирования по нормативам общей физической и специальной физической подготовки.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий год (этап), производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям Программы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета.

Количество спортсменов для перевода (зачисления) на следующий этап (период) подготовки определяется с учетом возможностей СШ «Радий» и утвержденного муниципального задания на соответствующий финансовый год.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Продолжительность этапа спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе спортивной подготовки по виду спорта плавание**

Таблица 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапа (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |  |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7\* | 15\*\* |  |
|  |
|  |

 \* Минимальный возраст для зачисления в текущем году.

 *\*\** Наполняемость групп определяется с учетом техники безопасности.

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период подготовки (лет) | Требование к спортивной подготовке |
|
| Начальная подготовка | первый год | Выполнение КПН по ОФП, СФП ТП. |
| второй год | Выполнение КПН по ОФП, СФП ТП, спорт разряд- 3ю |
| третий год | Выполнение КПН по ОФП, СФП ТП, спорт разряд- 2ю  |

**2.2. Требования к объему тренировочного процесса (%)**

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки |
| До года | Свыше года |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 |

**2.3. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного и пассивного)**

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии
с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года
и рассчитан на 52 недели, из которых 47 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно
5 недель – в условиях спортивного лагеря и (или) самостоятельно по тренировочным планам спортивной подготовки в период летних каникул на время отпуска тренера.

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в периоды отпуска тренера, объявленных карантинов, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

- участие в спортивных соревнованиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

- контрольные мероприятия.

Режимы тренировочной работы в группах определяются в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по плаванию. Установленная недельная тренировочная нагрузка является минимальной.

Единицей измерения тренировочного времени и основной формой организации тренировочного процесса в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия на этапе начальной подготовки не должна превышать 2-х (академических) часов.

Во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

 Расписание занятий составляется администрацией СШ «Радий» по представлению тренера. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, пожелания родителей занимающихся.

Период участия в спортивных мероприятиях: сентябрь-май соревновательная деятельность; июнь- август – тренировочные мероприятия (сборы).

 Периоды отдыха - в подготовке спортсменов отдых используется в двух разновидностях: пассивный отдых и активный отдых.

Пассивный отдых - это относительный покой, который сменяет двигательную активность. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины.

Активный отдых - это отдых, организуемый посредством переключения на деятельность, отличающуюся от той, которая вызывала утомление, и способствующую восстановлению работоспособности. Активный отдых включает в себя рациональную смену спортивных упражнений и характера деятельности. Эти явления рекомендуется проводить на фоне смены эмоционального состояния, добиваясь "эмоциональной разрядки" спортсмена. Однако, следует помнить: чтобы физическая работа являлась активным отдыхом, переносимые нагрузки не должны выходить за рамки умеренных. Применение активного отдыха имеет важное преимущество перед пассивным отдыхом. При активном отдыхе спортсмен продолжает выполнять физическую работу и не отвыкает от нее. Вместе с этим изменившийся вид физической нагрузки стимулирует восстановительные процессы. Следует отметить, что переход от активного отдыха к обычному режиму тренировок также является своеобразным активным отдыхом. Средства активного отдыха для занимающихся на этапе начальной подготовки определяются (рекомендуются) тренером: подвижные игры, пробежки, пешие и велосипедные прогулки и т.д.

**2.4. Виды подготовки**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** *–*процесс развития двигательных способностей,не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** *–*процесс развития двигательныхспособностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

**Техническая подготовка** *–*процесс обучения спортсмена основам техникидвигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

**Тактическая подготовка** -это искусство ведения спортивной борьбы,умениеспортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

**Теоретическая подготовка** –процесс овладения минимумом знаний,необходимых дляпонимания сущности спорта и его социальной роли.

**Психологическая подготовка** –процесс формирования и совершенствованияспортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

**Судейская практика** *–*привлечение к судейству соревнований внутри спортивнойшколы занимающихся. Занимающиеся должны знать правила вида спорта «плавание», уметь организовать и провести соревнования.

**2.5. Соотношение видов спортивной подготовки**

 **в структуре тренировочного процесса.**

Таблица 4

|  |  |
| --- | --- |
| Виды подготовки | Этап начальной подготовки |
| Один год | Свыше года |
| Общая физическая подготовка (%) | 55-57 | 50-53 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 18-21 | 23-25 |
| Техническая подготовка (%) | 16-19 | 6-19 |
| Теоретическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 |
| Тактическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 |
| Психологическая подготовка | 1-2 | 1-2 |

**2.6. Требования к объему соревновательной деятельности.**

Таблица 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Виды спортивных соревнований | Этап начальной подготовки |  |
| До года | Свыше года |  |
| Контрольные | 1 | 3  |  |
| Отборочные | - | - |  |
| Основные |  -  |  |  |
|  |  |  |  |

1. *Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.
2. **2.6.1 Требования к участникам спортивных соревнований:**
3. - соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
4. - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
5. - выполнение плана спортивной подготовки;
6. - прохождение предварительного соревновательного отбора;
7. - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
8. - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
9. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

 **2.7**. **Перечень тренировочных мероприятий.**

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) юных спортсменов, организуются тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. В СШ «Радий» организуются следующие тренировочные мероприятия в соответствии требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по плаванию (приложение №5).

Таблица 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий (количество дней) | Число участников тренировочного мероприятия |
| Этап начальной подготовки |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
|  |  |  |  |  |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |

**2.8. Годовой план спортивной подготовки**

## Тренировочный процесс в СШ «Радий» ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки.

Тренировочный план:

- разрабатывается на основании федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

- определяет содержание и организацию тренировочного процесса;

- определяет тренировочную нагрузку занимающихся;

- определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

Годовой план спортивной подготовки предусматривается следующие разделы:

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- участие в соревнованиях, тестирование и контроль;

- техническая подготовка;

- тактическая подготовка;

- теоретическая подготовка;

- психологическая подготовка;

- самостоятельная работа по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

 Годовой план спортивной подготовки составляется на 52 недели из расчета: 47 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы, и 5 недель в условиях спортивного лагеря или самостоятельно по индивидуальным планам спортивной подготовки занимающихся на периоды летних каникул, отпуска тренера, объявленных карантинов.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия осуществляются вне сетки годового плана спортивной подготовки.

**Примерный годовой план спортивной подготовки**

Таблица 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Виды подготовки | Этап начальной подготовки |
|  Один год | Свыше года |
| 1 | Общая физическая подготовка | 166 | 227 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 50 | 100 |
| 3 | Техническая подготовка | 50 | 75 |
| 4 | Тактическая подготовка | 4 | 5 |
| 5 | Теоретическая подготовка | 4 | 5 |
| 6 | Психологическая подготовка | 4 | 5 |
| 4. | Участие в спортивных соревнованиях, тестирование контроль | 2 | 3 |
| 5. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия |  |  |
| 6 | \*Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период в объеме тренировочного плана | 32 | 48 |
| 7 |  **Всего часов** | **312** | **468** |

Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период осуществляется в рамках физической подготовки (ОФП + СФП) и технической подготовки (ТП) в объеме годового тренировочного плана. Контроль за самостоятельной работой занимающихся – тестирование уровня физической подготовленности по окончании периода самостоятельной работы.

При подготовке программного материала для проведения групповых
теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

Примерные план-графики распределения программного материала для групп начальной подготовки приведены в приложениях №№1,2.

**2.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Решение задач инструкторской и судейской практики осуществляется на тренировочном этапе и продолжается на последующих этапах спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки в рамках теоретической подготовки, самостоятельного изучения литературы, занимающиеся должны ознакомиться с принятой в плавании терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

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

В соответствии с приказом Минздрава России от 20.10.2020г. № 1144/н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом…» СШ «Радий» осуществляет следующие мероприятия:

1. Контролирует наличие допуска врача по спортивной медицине к физкультурным и спортивным мероприятиям у желающих поступить в учреждение;

2. Обеспечивает прохождение обязательных ежегодных углубленных медицинских осмотров (УМО), проводимых в специализированных медицинских учреждениях в количествах, определенных Приказом;

3. Оказывает доврачебную медико-санитарную помощь занимающимся в соответствии со стандартами медицинской помощи в организациях, реализующих общеразвивающие программы и программы спортивной подготовки по видам спорта

А также осуществляет медико-биологические мероприятия:

1. Следит за соблюдением санитарно- гигиенические требований, предъявляемых к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

2. Осуществляет динамическое наблюдение за состоянием здоровья, психо-эмоциональным состоянием занимающихся.

3. Проводит санитарно-просветительскую работу по вопросам рационального питания, режима работы и отдыха спортсменов.

4. Проводит обучение спортсменов самоконтролю в процессе тренировочных занятий, во время участия в спортивных мероприятиях.

Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов состоит из углублённых медицинских обследований (УМО), этапных комплексных обследований (ЭКО) и текущих обследований (ТО), составной частью которых являются текущие врачебные наблюдения.

Цель текущих наблюдений – обеспечение гигиены спортсмена – обеспечение им правил личной гигиены. Личная гигиена включает режим дня, гигиену сна, тела, одежды, обуви, мест занятий, жилого помещения, закаливания.

Восстановительные мероприятия включают в себя комплекс педагогических, медико-биологических, психологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере, утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренированности. При этом нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности спортсменов.

**Примерный план применения восстановительных средств**

 Таблица 8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| Педагогические |
| 1. | - рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;- рациональное построение тренировочного занятия;- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;- разнообразие средств и методов тренировки;- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;- изменение пауз отдыха, их продолжительности;- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном тренировочном цикле, на этапах годичного цикла;- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;- упражнения для активного отдыха и расслабления;- дни профилактического отдыха. | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| Психологические |
| 2. | - создание положительного эмоционального фона тренировки;- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;- внушение;- психорегулирующая тренировка;- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.  | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| Медико-биологические |
| 3. | - рациональное питание: сбалансированное по энергетической ценности; по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствующее характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствующее климатическим и погодным условиям. - гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; тренировки в благоприятное время суток.- физиотерапевтические средства: душ (теплый, прохладный, вибрационный при температуре 23-28 гр., непродолжительный; ванны (хвойные, соляные, жемчужные); бани; ультрафиолетовое облучение; кислородотерапия, массаж.  | В течение всего периода реализации программы |

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата), общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

В период напряженных тренировок восстановительные средства могут применяться в следующим порядке:

- перед занятиями – локальный массаж (саморастирание), рациональное питание;

- в течение занятия – локальным массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления;

- сразу после занятия – теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, гидромассаж), продукты повышенной пищевой ценности, фармакологические средства (по назначению врача);

- во время отдыха и в конце микроцикла – водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия.

На этапе начальной подготовки достаточно отдельных локальных средств в начале и конце тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

**2.11. Антидопинговые мероприятия.**

Тренеры в рамках воспитательной работы и теоретической подготовки должны проводить антидопинговую пропаганду среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера и спортивного врача.

 *Антидопинговые мероприятия:*

*-* информирование спортсменов о запрещенных веществах;

- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;

- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;

- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга
в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

**Примерный тематический план проведения антидопинговых мероприятий**

 Таблица 9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Этап спортивной подготовки | Наименование темы |
| 1 | Этап начальной подготовки  | «Что такое допинг и допинг- контроль?», «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте», «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика» |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

**3.1.1. Структура тренировочного занятия**

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса пловца любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Каждое очередное занятие базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание
и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия.

Тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

 **Подготовительная часть** занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика пловца, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом.

**Основная часть** тренировки проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости т воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

**В заключительной части** занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия.

Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

 На этапе начальной подготовки по плаванию целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества, оказывающие наибольшее влияние на результативность спортсмена-пловца (приложение №6 к ФССП по виду спорта «плавание»).

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Координация | 1 |
| Гибкость | 2 |

Условные обозначения:

3- значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – незначительное влияние

**3.1.2. Основы методики обучения техники спортивных способов плавания**

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих
в конечном итоге выполнение упражнений горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами
в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа па воде с поддержкой партнером;

4) изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются
в скольжении и плавании.

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

1) движения ногами с дыханием;

2) движения руками с дыханием;

3) движения ногами и руками с дыханием;

4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

\* поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль
и поперек бассейна);

\* проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

\* чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование обеспечивают:

• разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес

к занятиям, что особенно важно в плавании;

• умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
• формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

**3.1.3. Средства обучения плаванию**

* + основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:
* общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
* подготовительные упражнения для освоения с водой;
* учебные прыжки в воду;
* игры и развлечения на воде;
* упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;
* упражнения для изучения техники стартов, поворотов.

**Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения** применяются в

целях:

* повышения уровня общего физического развития занимающихся;
* совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения
	+ тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах)
* организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению

основного учебного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки у детей.

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплывать определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры
и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с)
– прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений
и упражнений в воде (на первых этапах обучения – упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся
с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

**3.2. Начальная подготовка – 1-й год обучения**

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия.

В первом полугодии продолжается совершенствование техники «кроль» на груди и «кроль» на спине, обучение технике учебных прыжков воду.

Во втором полугодии начинается обучение технике плавания способом и «баттерфляй», разучивается основа техники старта, простых поворотов.

 В конце второго полугодия (май) занимающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и плавательной подготовке:

* 1. плавание кролем на груди в полной координации – 50 м;
	2. плавание кролем на спине в полной координации – 50 м;
	3. плавание способом баттерфляй в полной координации – 25 м
	4. оценка техники выполнения простых поворотов на груди и старта с тумбочки.

**3.2.1. Упражнения для изучения техники плавания «Кроль на груди»**

**Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:**

1 И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены
в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2 И.п. -лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3 И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4 И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5 И.п. -лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6 И.п. -то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7 То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.

8 Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9 То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10 Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища;

г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

**Основные методические указания.** В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым Положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

**Упражнения для изучения движений руками и дыхания:**

1 И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

2 И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается
о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

3 И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра,
в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

4 И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой).
То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

5 Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

6 То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

7 Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

8 Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании
с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут
же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

9 Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три»
(вдох выполняется после каждого третьего гребка).

**Основные методические указания.**

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать
под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох - в момент касания бедра рукой. Упражнения 15—19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая — у бедра,
затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

**Упражнения для изучения общего согласования движений:**

1 Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

2 Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

3 То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами
 (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

4 Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

**Основные методические указания.**

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений,
затем - на каждый цикл.

**3.2.2. Упражнения для изучения техники плавания «Кроль на спине»**

**Упражнения для изучения движений ногами:**

1 Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2 И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь

верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде
или под счет преподавателя.

3 Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми

вдоль туловища.

4 То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5 То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6 Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль

туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед
(голова между руками).

**Основные методические указания**

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде,
уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности.
Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

**Упражнения для изучения движений руками:**

1 И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад

(«мельница»).

2 Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской.
То же, поменяв положение рук.

3 Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

4 Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

5 То же, при помощи попеременных движений руками.

6 Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками
(без выноса их из воды).

7 Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками. 14 Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

8 Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

9 Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

**Основные методические указания**

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча.
Не запрокидывать голову. Таз и бедра -у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая — у бедра, затем — с кругом между ногами.

**Упражнения для изучения общего согласования движений:**

1 И.п. - лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

2 Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

3 То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

**Основные методические указания**

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

**3.2.3. Упражнения для изучения техники плавания «Баттерфляй»**

**Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:**

1 И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2 И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3 И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4 И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.

5 И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6 То же, но лежа на боку.

7 Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

8 Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

9 Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

10 Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).

11 Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

**Основные методические указания**

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три удара йогами.

**Упражнения для изучения движений руками и дыхания:**

1 И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

2 И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

3 То же, но лицо опущено вниз.

4 То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

5 И.п. -стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

6 Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

7 Плавание при помощи движений руками без круга.

**Упражнения для изучения общего согласования движений:**

1 И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом,
как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале ыполняется на суше, затем - в воде.

2 Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

3 Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией

движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

4 Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

5 То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем –
на каждый цикл движений.

**Основные методические указания**

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного
в стороны, к середине гребка — вовнутрь. Акцептировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так,
что подбородок касается воды. Упражнения 16-18, 20-23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. В начале выполняются на задержке дыхания, затем — один вдох па два-три Цикла движений, затем - па каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - в рабочем темпе.

**3.2.4. Упражнения для изучения техники стартов**

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

**Стартовый прыжок с тумбочки**

1 И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2 То же из исходного положения для старта.

3 Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4 То же, но под команду.

5 Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6 Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7 Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем
с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8 То же, но под команду.

9 Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

10 Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость
или мощность отталкивания.

**Старт из воды**

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1 Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в мед-ленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине
с вытянутыми вперед руками.

2 Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3 То же, пронося руки вперед над водой.

4 То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5 Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

**3.2.5. Упражнения для изучения техники поворотов**

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть
20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

**Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди**

1 И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2 И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверх-ность.

3 И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4 То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5 То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6 То же, с подплыванием к бортику бассейна.

**Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине**

1 И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять

положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика
и выполнить скольжение.

2 И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику.
Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3 То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4 То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5 То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом
на поверхность.

**3.3. Начальная подготовка – 2-й, 3-й год обучения**

**2-й и 3-й год обучения** Занятия на 2-м и 3-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

* + 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 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м.

Типичные тренировочные серии: 3-4 х 200 м, 4-8 х 100 м, 6-10 х 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 х 25 м.

* конце второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов, проплыть со старта в полной координации 100 м комплексное плавание, 100 м вольный стиль.
* конце третьего года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями этапа начальной подготовки, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть со старта в полной координации 200 м комплексное плавание, 400 м вольный стиль.

**3.3.1. Упражнения для изучения техники плавания «Брасс»**

**Упражнения для изучения движений ногами:**

1 И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2 И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3 И.п. — лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4 И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5 Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6 Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно

соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше.

7 Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8 Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9 То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

**Основные методические указания**

Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем — в нормальном ритме. Упражнения 3—9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками
в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад – внутрь с паузой после сведения ног вместе.

**Упражнения для изучения движений руками и дыхания:**

1 И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

2 И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи
и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо
в воду) на задержке дыхания.

3 То же, но в сочетании с дыханием.

4 Скольжения с гребковыми движениями руками.

5 Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

**Основные методические указания**

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре Чикла), затем — с дыханием.

**Упражнения для изучения общего согласования движений:**

1 Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок
и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

2 Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

3 Плавание в полной координации на задержке дыхания.

4 Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками
и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

5 То же, с вдохом в конце гребка.

**Основные методические указания**

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания
на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

**3.3.2. Совершенствование техники плавания**

**Кроль на груди**

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

2 Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

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

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

5 То же, с акцентирование ускоренным проносом руки.

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

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

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

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

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

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

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

13 Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука

вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой

паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

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

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

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

17 То же, но с движениями ног дельфином.

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

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

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

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

движений.

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

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

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

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

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

**Кроль на спине**

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

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

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

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

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

6 То же с лопаточками.

7 Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка

руками до бедер двумя руками одновременно.

8 Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута

вперед или прижата к бедру.

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

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

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

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

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

14 Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед,

движений ногами дельфином.

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

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

движений.

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

18 Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

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

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

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

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

**Брасс**

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

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

3 Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

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

циклами движений брассом без наплыва.

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

6 Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу

положение, близкое к горизонтальному.

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

8 Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

19 Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально

укороченными движениями ног от коленей.

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

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

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

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

и плечи.

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

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

**Дельфин**

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

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

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

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

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

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

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

движения ногами дельфином.

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

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

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

11 Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

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

13 Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо,

вперед и т.д. (через каждый цикл движений).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

26 То же, но с касанием кистями бедер.

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

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

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

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

**Старт с тумбочки и из воды**

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

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

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

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

5 Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

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

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

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

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

10 Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове). П. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.

12 Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на15-метровом створе).

**Повороты**

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

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

3 Выполнение поворота в обе стороны.

4 Два вращения с постановкой ног на стенку.

5 Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

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

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

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

**3.3.3. Методические указания по совершенствованию техники**

 **и исправлению ошибок**

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого
и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано
с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится

препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно

представлять собой непрекращающийся процесс решения все новых двигательных задач
в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют,
как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые
в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки
в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук
и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что ученику предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

**3.3.4. Контроль технической подготовленности**

На этапе начальной спортивной подготовки оцениваются обтекаемость (длина скольжения); плавучесть (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении
с вытянутыми вверх руками на полном вдохе); чувство воды (экспертная оценка); техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

**3.4. Влияние физических качеств на результативность спортсмена-пловца**

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. При подборе средств обучения следует учитывать влияние физических качеств на результативность спортсмена (приложение №6 к ФССП по виду спорта «плавание»).

Таблица 10

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координация | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Быстрота. Скоростные способности.**

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал частотой многократно повторяющихся действий.

**Скоростные качества пловца проявляются в трёх основных видах:**

- быстрота выполнения отдельных элементов техники;

- быстрота реакции;

- быстрота выполнения цикла движения.

Быстрота выполнения отдельных элементов техники проявляется, например,
при выполнении стартовых прыжков и поворотов, при проносе рук по воздуху, при вкладывании рук в воду во время плавания кролем.

Быстрота реакции проявляется при выполнении старта по сигналу стартёра.

Быстрота выполнения цикла движения особенно важно при выполнении движений пловца.

Для воспитания быстроты движений используют силовые и скоростно-силовые упражнения (метания, различные прыжки, скоростной бег и др.) и специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (выполнить прыжки вверх, делая хлопки руками при положении тела в воздухе; по сигналу быстро выполнить кувырок назад, присесть, выпрыгнуть вверх, присесть и принять положение упора лёжа; из упора лёжа на спине в 3 м от стены встать
по сигналу и добежать до стены и др.).

Для совершенствования быстроты реакции на стартовую команду применяются упражнения, выполняемые под ожидаемую или неожиданную короткую и резкую команду
(по сигналу быстро выполнить прыжок вверх или и в сторону, бросить мяч из фиксированного положения, быстро присесть и др.)

**Сила.**

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать
ему посредством мышечного аппарата. При плавании тело пловца преодолевает сопротивление воды. Характерная особенность силовой подготовки пловца - комплексное воспитание силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости.

Основными средствами силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением своего веса, с гантелями, набивными мячами и другими). Следует отметить, что прыжок и бросание набивного мяча, требует не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называют скоростносиловыми.

**Выносливостъ.**

Выносливость - это способность, противостоять утомлению и какой - либо деятельности, при проплывании дистанции. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Основными методами воспитания выносливости пловца является плавание с различного рода отягощениями с лопаточками, надетыми на руки, с различными тормозными устройствами (резиновый круг в ногах, пояс с тормозной пластинкой, тянущий за пловцом, парашют и другие).

Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

**Гибкость.**

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц
и связок. Хорошо развитая подвижность в суставах помогает быстрее овладеть техникой плавания и выполнять движения более качественно и экономно.

Наиболее распространенным методом улучшения гибкости являются специальные упражнения с увеличивающейся амплитудой движения. Их следует выполнять чаще, включая
в гимнастику, разминку.

Упражнения на гибкость включают круговые движения конечностями с постепенно увеличивающейся амплитудой, пружинистые движения и маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

**Координация.**

Координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

В сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравновешивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов
для коррекции. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений.

**3.5. Общая физическая подготовка на суше**

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

 всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

* оздоровление пловца, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
* обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
* повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена – пловца-атлета.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

• различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед,
с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

• общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах
и висах);

• подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

• лыжная подготовка.

 **Упражнения на расслабление.**

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

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание занимающихся акцентируется
на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

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

2 Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратить особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.

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

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

5 Лежа на спине, ноги опираются о стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 с. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.

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

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

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

9 Напрячь мышцы шеи на 4-6 с, затем расслабить их, «уронить» голову.

10 И.п. – о.с.: 1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки «падают»); 4) принять исходное положение.

11 И.п. – сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем: 1) прогнуться
и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 2) постепенно расслабить мышцы;
3) вернуться в исходное положение.

12 И.п. – о.с.: 1) сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в клаки; 2) расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»);
3) почувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.

13 И.п. – о.с.: 1) сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам; 2) поднять руки вверх
(их мышцы напряжены); 3) расслабляя мышцы, «уронить» предплечье и кисти; 4) расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

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

**Акробатические упражнения**

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

**Подвижные и спортивные игры**

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

**3.6. Средства и методы развития выносливости**

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального МПК). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры: уровень молочной кислоты, частоту пульса и др. В условиях занятий в детской спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости (общую – анаэробно-аэробную и специальную – скоростную). Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться алактатными при их продолжительности менее 10 секунд. Таких упражнений в плавании очень мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону в плавании называют смешанной алактатно-гликолитической.

* + ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени проплывания дистанции, интенсивности и частоты пульса. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Например, если спринтер-кролист проплывает 50 м за 25 с и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; для девушки-брассиста преодоление 50 м за 40 с будет нагрузкой нагрузкой IV зоны.

**Зоны тренировочных нагрузок в плавании**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Зона | Направленность тренировочного | Педагогическая классификация |  |
|  | воздействия |  |  |
|  |  |  |  |
| **V** | Смешанная алактатно-гликолитическая | Развитие скорости |  |
|  |  | Скоростная выносливость |  |
| **IV** | Гликолитическая анаэробная | Выносливость к работе гликолитическогоанаэробного характера |  |
|  |
|  |  |  |
| **III** | Смешанная аэробно-анаэробная | Базовая выносливость – 2 |  |
| **II** | Преимущественно аэробная | Базовая выносливость - 1 |  |
| **I** | Аэробная |  |
|  |  |

Упражнения IV зоны в педагогической классификации часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для пловцов, выступающих на дистанциях 100 и 200 м, но для спринтеров, выступающих на 50 м, средневиков и стайеров (800-1500 м) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической.

**Средние значения параметров, определяющих зону тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зоны | Предельное время | Пульсовой | Уровень молочной | Примерная длина |
|  | работы | режим | кислоты, моль/л | дистанции |
|  |  |  |  |  |
| **V** | Менее 30 секунд | Пульс не учитывается | Не учитывается | 10 – 50 |
|  |  |  |  |  |  |
| **IV** | 0,5 – 4,5 мин | 4 | 9 и более | 50 | – 400 |
|  |  |  |  |  |  |
| **III** | 4,5 – 15 мин | 3 | 6 – 8 | 400 | – 1200 |
|  |  |  |  |  |
| **II** | 15 – 30 мин | 2 | 4 – 5 | 1200 – 2000 |
|  |  |  |  |  |
| **I** | Более 30 мин | 1 - 2 | Менее 4 | Более 2000 |
|  |  |  |  |  |  |

* таблице указаны средние значения параметров, по которым классифицируются тренировочные упражнения в плавании. Пульсовые критерии зависят от возраста.

**Значения ЧСС (уд. /мин) для пульсовых режимов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет |  | Пульсовые режимы |  |  |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 9 – 11 | 155 – 170 | 170 – 185 | 185 – 200 | Свыше 200 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Значения параметров в таблицах условные, и при определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст занимающихся.

**Краткая характеристика упражнений**

**V зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия)** Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии

достигается в упражнении длительностью 3-4 с и удерживается до 6-8 с. При работе продолжительностью до 10 с эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (т.е. запасы креатинфосфата

* АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10,15,25 м) и скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны не учитывается.

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

* шага гребковых движений.

**IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия)**

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

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

Основой для развития АГВ является плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий. Для стайеров это серии типа 1-3 х (4-6 х 100) с инт. 5-20 с, 1-3 х (4 х 150) с инт. 5-10 с; отдых между сериями 5-10 мин.

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

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

Для юных пловцов 8-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50-200 м, а также проплывание «коротких» серий (4-6 отрезков по 25-50 м или 2-4 отрезка по 100 м).

1. **зона (смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия)**

Работа продолжительностью от 4 до 15 мин происходит при одновременной мобилизации как аэробного,так и гликоличтического анаэробного процессов и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного распределения упражнений можно выделить две подзоны – анаэробно-аэробную (от 4 до 8 мин) и аэробно-анаэробную (8-15 мин).

Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. За выносливостью к работе такого рода в плавании закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2).

Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме. Средствами развития БВ-2 у юных спортсменов в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересеченной местности. В 13-14 лет основной формой БВ-2 становится плавательная подготовка. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений 2-6 х (300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки

* дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25-200 м.

Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 8-11 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-100 м), так как на более длинных отрезках они еще не в состоянии удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в общем объеме плавания повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жестких режимах (III пульсовой режим, паузы отдыха между отрезками в сериях 5-20 с). Упражнения III пульсового режима способствуют повышению у юных спортсменов и анаэробно-гликолитической производительности, особенно при «гипоксическом» варианте выполнения упражнений. В то же время применение упражнений III пульсового режима при работе с подростками требует осторожности, так как большие объемы таких нагрузок могут вызвать у них перенапряжение миокарда и центральной нервной системы. Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных спортсменов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например, 15 х 100 м в виде: 3 х 100 с интенсивностью 50% от максимальной + 3 х 100 с инт. 60-70% + 1 х 200 с инт.

70-75% + 3 х 100 с инт. 75-80% + 3 х 100 с инт. 80-85% + 3 х 100 с инт. 85-90%. Постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК. Поэтому методическим правилом выполнения тренировочных серий для развития БВ-2 является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в III пульсовом режиме.

**II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия)**

Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНО).

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в препубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость-1, БВ-2) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный

* переменно-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах I и II. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная тренировка для юных спортсменов 8-11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, кролем на спине, брассом с полной координацией движений и при плавании с помощью движений ног или рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-2, БВ-2).

**I зона (аэробная направленность воздействия)**

Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3 часов и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а остальное время – в качестве компенсаторного плавания. В тренировке стайеров эти нагрузки играют важную роль. Развитие аэробной выносливости проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемые в I пульсовом режиме. Средствами развития аэробной выносливости также могут быть тренировочные задания в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексу общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используются равномерно-дистанционный и переменно-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития отдельных видов выносливости. Это прежде всего касается длины используемых тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объемов плавания с полной координацией и по элементам.

Ниже представлены основные тренировочные упражнения, применяемые для развития отдельных видов выносливости для пловцов групп НП. Там, где не обозначен способ плавания, упражнения выполняются либо кролем на груди, либо основным способом плавания (кроме баттерфляя). В приводимом перечне не включены упражнения для совершенствования техники плавания, которые выполняются в зонах I-III.

**Наиболее характерные плавательные упражнения для развития выносливости**

**юных пловцов групп НП возраста 9 – 10 лет**

Таблица

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I зона | 2-4 X (100-150), инт. 40-90 с1-2 х (200-300), инт. 60-120 с | 200-400 к/пл [25]400-600 н/сп400-800 |
| II зона, развитие БВ –1 | 16-20 х 25 К, Р, Н, инт. 20-40 с | 4-6 х 50, инт. 30-60 с |
| 1-4x50 К, Н, инт. 60-90 с |
| III зона, 30 – 50 с, развитие БВ – 2 | 8-10 х 50 (50 К + 50 Н), инт. 30-50 с | 6-12 х 50, К, Р, Н, инт. |
| 3-6 х 100 (75 К + 25 Н), инт. 60-90 с | 10-16 х 25, инт. 30-40 с |
| IV зона, развитие АГВ | 4-8 х 25 К, Н, инт. 40-60 с | 50-100 |
| 10-12 х 15 К, Р, Н, инт. 20-30 с |
| V зона, развитие СкВ | 8-10 х 10 К, Р, Н, инт. 30-40 с | 4-6 х 25, инт. 60-90 с |
| 6-8 х 15, инт. 35-45 с |
| Переменное плавание «горки» | 200 к/пл + 150 н/сп + 100 к/пл + 150 брасс + 200 (II-III), инт. 60 с100 упражнения + 150 Н + 200 к/пл [25] + 150 Н брасс + 100 |

**Контроль уровня развития выносливости**

Уровень развития выносливости обусловливается энергетическими, морфологическими
и психологическими факторами. Энергетический фактор обусловлен особенностями энергообеспечения работоспособности пловца на дистанциях разной длины. Морфологический

фактор определяется строением мышц и мышечной композицией, жизненной емкостью легких, объемом сердца, капилляризацией мышечных волокон. Психологический фактор связан
с устойчивостью, мобилизацией, умением преодолевать неприятные ощущения.

При измерении выносливости важно на количественном уровне оценить
как энергетический потенциал, так и степень его реализации в плавании. Полную картину биоэнергетических возможностей пловца получить довольно затруднительно, поэтому чаще всего для оценки выносливости используются показатели работоспособности.

Степень реализации потенциальных возможностей пловца определяется с помощью абсолютных и относительных показателей.

К абсолютным показателям выносливости относятся результаты на дистанциях

**Упражнения для оценки выносливости пловцов,**

**специализирующихся на различные дистанции**

Таблица

|  |  |
| --- | --- |
| Дистанция, м | Тесты |
| 50 | 4х100-15м;2х25м |
| 100 | 4-6 х 25 м; 2-4 х 50 м; 50 м + 25 м + 25 м; 75 м |
| 200 | 8-12x25 м; 4-6 х50м; 100м + 50м + 50м |
| 400 | 8-12 х 50 м; 6—10 х 100 м; 200 м + 100 м + 50 м + 50 м |
| 800 | 16-20 х 50 м; 8-12 х 100 м; 4-6 х 200 м; 400 м + 200 м + 200 м |
| 1500 | 30-40 х50м; 15—20 х 100 м; 8-12x200 м; 1000 м + 300 м + 200 м |

Упражнения, представленные в табл. 18, выполняются в полную силу с небольшим отдыхом от 5 до 30 с в зависимости от длины отрезков и квалификации пловцов. Скорость плавания в тестах обычно довольно тесно взаимосвязана с результатами на соревнованиях, однако на это соотношение влияет довольно большое количество факторов (мотивация в момент проведения теста, психологические качества спортсмена, дистанционная специализация и др.).

Приближенно результат на соревнованиях может быть предсказан по скорости плавания
в тестах:

**t100=2xt4x50 - t1**

**t200=4xt4x50 + t2**

**t400=2xt10x100 + t3**

где t100, t200 и t400 - расчетные результаты на соревновательных дистанциях 100, 200
и 400 м; t4х50 - среднее время проплывания 4-х отрезков по 50 м с отдыхом 10 с, t10х100
 – среднее время проплывания 10 отрезков по 100 м с отдыхом 15 с; t 1, t2 и t3- поправочные коэффициенты, которые устанавливаются отдельно для каждого спортсмена.

Скорость плавания на дистанции 100 м выше, чем в упражнении, поэтому из удвоенного среднего времени проплывания теста 4 х 50 м нужно вычесть 1-2 с. Дистанцию 200 м пловцы преодолевают медленнее, чем 4 х 50 м, поэтому к сумме времени проплывания теста нужно прибавить от 4 до 8 с. t3 варьирует обычно от 0 до 4 с.

Если пловец показывает результаты, близкие к расчетным, то его выносливость
в соответствующих зонах дистанций находится на достаточном уровне. Заметное отставание
от должных величин говорит о необходимости внесения корректив в направленность тренировочного процесса. Значительное расхождение фактических и расчетных результатов связано с недостаточной специализированной подготовкой к основной дистанции и может послужить сигналом к изменению дистанционной специализации.

**3.7. Развитие силы**

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

К видам силовых способностей относятся:

• собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;

• взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время; скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;

• силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин; Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов
и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

**Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений**

Обычно выделяют 4 режима работы мышц:

• изометрический (статический);

• изотонический;

• изокинетический;

• метод переменных сопротивлений.

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

|  |  |
| --- | --- |
| Достоинства | Недостатки |
| Избирательное развитие силы отдельныхмышечных групп | Слабый перенос изометрической силы наработу динамического характера |
| Ликвидация ошибок в технике в конкретнойфазе гребка | При злоупотреблении возможно снижениебыстроты и гибкости |

Чем быстрее достигается прирост статической силы при интенсивных и частых занятиях, тем быстрее падение уровня данного качества при прекращении тренировки. Редкое (1-2 раза
в неделю) применение данного метода развивает силу медленнее, но эффект более устойчив. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитии гибкости.

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

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

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

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

**Общая силовая подготовка в группах НП**

Задачи общей силовой подготовки: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп пловца; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различается по типу используемого сопротивления
и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при непредельном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным методами. Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха.

**Упражнения без предметов**

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

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

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

4 И.п. - то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая

бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

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

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

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

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

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

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

в стороны.

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

12 И.п. - упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти

в упор лежа («кошечка»).

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

руки вверх.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Упражнения с партнером**

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

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

3 Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки

в приседе, продвигаться по кругу.

4 Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони

партнера: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.

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

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

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

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

9 Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднимание рук

через стороны; партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

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

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

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

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

14 «Тачка» в упоре сзади.

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

**Упражнения с набивными мячами**

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

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

3 Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед

до бедер и обратно.

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

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

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

7 Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках:

передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног.

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

9 То же, но из положения сидя на полу.

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

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

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

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

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

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

**Упражнения со штангой**

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

2 То же, но сидя.

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

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

сидя.

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

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

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

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

9 То же, но стоя в наклоне или сидя.

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

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

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

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

14 То же, но предплечья опираются на бедро внутренней стороной. Разгибание кистей.
15 Лежа на спине на скамейке. Жим штанги (от груди). Варианты: широким или узким хватом; жим от живота; жим с одновременным прогибанием туловища вверх.

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

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

**Упражнения с гантелями**

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

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

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

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

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

6 Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх,
к подмышкам. Вариант', то же, наклоняя туловище.

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

8 Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки

в локтях, одновременно или попеременно.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Специальная силовая подготовка в воде.**

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет резинового шнура, плавание на привязи).

**Лопатки.** В тренировке применяются лопатки различной площадью поверхности,формапринципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16 х 100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания. **Гидротормозы.** В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальникили футболку, плавательные шорты, для большего отягощения – разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

**Резиновый шнур.** Кроме создания дополнительного сопротивления,которое постепеннонарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт.

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

1. **фаза – снижение реализации.** Спортсмен«не плывет».Обычно она продолжается4-6недельпосле начала интенсивной силовой подготовки. Результаты в спринте снижены, восстановление замедленно. Ухудшены чувства темпа, ритма, снижены мощность гребка и сила тяги в воде несмотря на возросший уровень силовых качеств на суше. Быстрый рост силовых качеств, особенно силовой выносливости, вызывает нарушение у спортсмена нервно-мышечных ощущений («чувство воды»). У пловца «ломается» техника, появляется ощущение, что мышцы «задубели». Одна из возможных причин – переизбыток мочевины в мышцах.

**2 фаза – приспособительная.** Ее длительность2-3недели.Начало фазы–когда спортсменначинает улучшать технику и результаты на дистанциях. Спортсмен плывет все с большей легкостью.

1. **фаза – параллельного развития.** Эта фаза должна быть наиболее продолжительна иохватывает заключительную часть общеподготовительного и весь специально-подготовительный период. Прирост силы и силовой выносливости заметно сказывается на результатах в плавании. Параллельно с ростом силы улучшаются результаты.

**3.8. Средства и методы развития скоростных способностей**

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

* + *элементарным* видам скоростных способностей относятся:
* скорость простой и сложной двигательной реакции;
* скорость выполнения отдельного движения;
* способность к быстрому началу движения;
* максимальная частота (темп) неотягощенных движений.
	+ - *комплексным* проявлениям скоростных способностей относят максимальную скоростьплавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качеств спортивной техники.

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

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала. Скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке. Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 с и еще 3-5 с можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

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

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

*Упражнения для развития скоростных способностей:*

1. 4-6 х (10-15 м), инт. 30-60 с.
2. 4-6 х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.
3. 3-4 х 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).
4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
8. Эстафетное плавание 4 х (15-25 м), эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (через дорожки).

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со

старта (10 м для тренировочных групп, 15 м – для остальных). Оценка быстроты выполнения поворота производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после поворота. Максимальный темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м.

**3.9. Средства и методы развития гибкости**

 **и координационных способностей**

**Развитие гибкости**

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

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

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

Тренировки, направленные на развитие и увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 15 - 20 мин.

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

Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой
и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах. Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

**Упражнения для развития гибкости**

1 Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).

2 Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.

3 Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.

4 Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).

5 Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей
к груди.

6 Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание
и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).

7 Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх.

8 Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные

в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.

9 Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени
от пола.

10 То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).

11 И.П Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.

12 Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.

13 Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.

14 Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).

15 Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо
и влево от туловища до касания ими пола.

16 Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.

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

18 Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешни стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.

19 Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Контроль за уровнем подвижности в суставах**

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

**Развитие координационных способностей**

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

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

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии
с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 х 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

**3.10.** **Примеры типовых занятий групп начальной подготовки 1-го года обучения**

**Занятие № 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:

1. передвижение шагом и бегом;
2. ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;
3. общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих уроках). Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой:
4. упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»;
5. сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот;
6. 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.

1. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
2. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.
3. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).
4. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.
5. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.
6. «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).

**Занятие № 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 с (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:

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 урока № 1.
2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
3. Упражнение «звездочка» на груди.
4. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
5. Упражнение «звездочка» на спине.
6. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
7. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.
8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).
9. 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.
10. 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.).

**Занятие № 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);

1. 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: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.
5. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).
6. 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.).

**Занятие № 4** Задачи:

1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду);

1. разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела; 3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше).

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).

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. Упражнения для освоения с водой:

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.

3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.

4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.

5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.

6. Упражнения 9 урока № 2 и упражнения 2-4 урока № 3.

7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями:

* 1. в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше;
1. в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить;
2. в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить.

8. 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;
1. то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть.

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

**Занятие № 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).

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

Основная часть (в воде).

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:

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

Заключительная часть.

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?»)

**Занятие № 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).

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.

1. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, проскользить.
2. То же, но на спине.
3. 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.
4. То же, но на спине.
5. 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.
6. Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть.

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

 **3.11. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Планирование спортивных результатов основывается на годичном цикле. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- индивидуальные особенности спортсменов (соревновательные и тестовые показатели);

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

На смещение зон оптимальных возможностей достижения спортивных результатов могут влиять следующие факторы:

* генетические;
* индивидуальные темпы развития;
* двигательная одарённость;
* особенности адаптационных процессов.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

## Планирование тренировочного процесса в годичном цикле

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

-последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

## Оперативное планирование

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана.

Наиболее распространено месячное планирование. В таком плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

**3.12. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения,**

 **психологического сопровождения спортсменов.**

СШ «Радий» осуществляет организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности самостоятельно, либо на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой методическая (научно-методическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

Методическая (научно-методическая) деятельность направлена на:

а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку (планирование тренировочного процесса, планирование соревновательной деятельности, улучшение материально-технической базы);

б) организацию мониторинга тренировочной деятельности (внутренний контроль, текущий контроль, аттестационные мероприятия);

в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс (самообразование, курсы повышения квалификации, курсы переподготовки);

г) разработку, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировку программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией.

**3.12.1. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности - моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

 Психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка вступает здесь как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Этап начальной подготовки.

 Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня. На этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

**IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЬ**

**4.1. Спортивный отбор**

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

 Обязательным мероприятием при начальном отборе является медицинское обследование, которое позволяет получить данные, характеризующие состояние здоровья и физическое развитие кандидатов. Данные медицинских осмотров также используются для контроля за физической подготовленностью юных футболистов.

Задачи медицинского осмотра:

- выявить наличие медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

Например, резкое отставание в физическом развитии, заболевание центральной нервной системы, эпилепсия, заболевание мышечной системы, туберкулез, бронхиальная астма и т.д.;

- определить уровень физического развития. Для этого используют следующие показатели: длина тела, вес, обхват груди, динамометрия и некоторые другие.

Зачисление на этап начальной подготовки осуществляется на основании индивидуального отбора по критериям вида спорта «плавание».

Критерии оценок:

1. *Оценка конституционных особенностей*

Предпочтение должно отдаваться девочкам и мальчикам мускульно-астенического типа. *Оценка физических качеств*:

- сила – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- скоростно-силовые качества нижних конечностей пловца. прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами;

- скорость – бег 30м с высокого старта;

- координационные способности – челночный бег 3х10 с высокого старта.

*3. Оценка мотивации к занятиям плаванием –* выявление интересов и уровень притязаний детей к избранному виду спорта, побуждающие детей 7-10 лет к занятиям плаванием. Проводится путем беседы с ребенком, его родителями.

**4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы**

Критериями подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку являются:

* состояние здоровья;
* уровень общей и специальной физической подготовленности;
* уровень спортивных результатов;
* выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей программы соответствующего этапа подготовки.

**4.3. Требования к результатам реализации Программы**

На этапе начальной подготовки результатом реализации Программы является:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
* повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
* освоение основ техники и тактики по виду спорта «плавание»;
* общие знания об антидопинговых правилах;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

**4.4. Контроль результативности тренировочного процесса**

**Цель контроля**- сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе [тренировочного процесса](https://studopedia.ru/7_812_struktura-trenirovochnogo-protsessa.html) и [состояния](https://studopedia.ru/8_195441_fiziologicheskaya-harakteristika-sostoyaniy-organizma-pri-sportivnoy-deyatelnosti.html) спортсмена

Задача контроля - оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе оценки различных сторон их подготовленности, функциональных возможностей важнейших систем организма.

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

* + **Методы контроля:** 1) сбор мнений спортсменов и тренеров; 2) анализ рабочей документации тренировочного процесса; 3) педагогические [наблюдения](https://studopedia.ru/4_138227_vrachebno-pedagogicheskie-nablyudeniya-v-protsesse-trenirovochnih-zanyatiy.html) во время [тренировки и соревнований](https://studopedia.ru/5_138618_psihologicheskoe-obespechenie-trenirovok-i-sorevnovaniy.html) (хронометрирование, пульсометрия, оценка показателей физического развития пловцов: длина тела, длина стопы, длина рук, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЭЛ) кистевую динамометрию и т.д.); 4) тестирование (контрольные испытания).

**Виды контроля: оперативный, текущий и этапный.**

**Оперативный контроль** - это контроль за оперативным состоянием спортсмена, готовностью к выполнению очередного упражнения и т.д. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом

**Текущий контроль** - это оценка в [микроциклах спортивной подготовки](https://studopedia.ru/19_12481_osnovi-postroeniya-protsessa-sportivnoy-podgotovki-mikrotsikli-mezotsikli-i-makrotsikli.html), результатов контрольных [соревнований](https://studopedia.ru/3_83536_struktura-i-vidi-sorevnovaniy.html), динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

**Этапный контроль - это** измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, [динамики нагрузок](https://studopedia.ru/11_80866_printsip-volnoobraznosti-dinamiki-trenirovochnih-nagruzok.html) и [спортивных результатов](https://studopedia.ru/4_48986_opredelenie-i-znachimost-sportivnih-rezultatov.html) на соревнованиях или в специально орга­низованных условиях.

Этапный контроль проводится один раз в год (в конце сезона). Этапный контроль включает в себя оценку: 1) физического развития; 2) общей физической подготовленности; 3) специальной физической подготовленности на суше; 4) специальной физической подготовленности в воде; 5) технической (плавательной) подготовленности.

**4.5. Комплексы контрольных упражнений**

Для оценки результатов освоения Программы используются:

* комплекс упражнений (тестов), направленных на выявление быстроты, силы, выносливости, координации, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости;
* нормативы по техническому мастерству.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения |  | Норматив |  |
| № п/п |  |  | мальчики | девочки |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |  |
| 1.1 | Бег на 30м | с | Не более |  |
| 6,9 | 7,1 |  |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | Не менее |  |
| 7 | 4 |  |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее |  |
| +1 | +3 |  |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее |  |
| 110 | 105 |  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |  |
| 2.1 | Плавание (вольный стиль) 50м | - | Без учета времени |  |
|  |
| 2.2 | Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта | с | Не более |  |
| 10,1 | 10,6 |  |
| 2.3 | И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | Не менее |  |
|  |  | 3,5 | 3,0 |  |
| 2.4 | И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед - назад | Кол-во раз |  Не менее |  |
|  |  |  | 1 |  |
|  |  |  |

**Нормативы общей и специальной физической подготовки этапа начальной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **НП1** | **НП2** | **НП3** |
| **Мальчики** | **Девочки** | **Мальчики** | **Девочки** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег 30м, не более | 6,9 | 7,1 | 6,6 | 6,8 | 6,3 | 6,5 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, не менее | 7 | 4 | 9 | 5 | 11 | 6 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +1 | +3 | +2 | +4 | +3 | +4 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее | 110 | 105 | 120 | 115 | 130 | 125 |
| Челночный бег 3 х 10 м; не более, с,  | 10,1 | 10,6 | 9,8 | 10,3 | 9,5 | 10,0 |
| И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед, не менее, м | 3,5 | 3,0 | 3,8 | 3,3 | 4,0 | 3,5 |
| Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата 50 см, не менее, кол-во раз | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |

**Техническая и плавательная подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **НП1** | **НП2** | **НП3** |
|  | **Мальчики** | **Девочки** | **Мальчики** | **Девочки** | **Мальчики** | **Девочки** |
| И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед, не менее, м | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 |
| Проплыть дистанции, мОценка техники плавания | 50 м вольный стиль | 50 м кроль груди50 м кроль на спине25 м баттерфляй | 100 м комплексное плавание100 м вольный стиль |
| Оценка выполнения старта с тумбочки |  | + | + |
| Оценка выполнения поворотов на груди  |  | Простых  | Скоростного поворота сальто |
| Спортивный разряд |  | 3ю | 2ю |

**4.5.1. Рекомендации по организации тестирования**

* ***бег 30м —*** оценка скоростных качеств — выполняется на дорожке стадиона или спортзала в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды;
* ***челночный бег 3х10м —*** оценивается скоростная выносливость — выполняется с максимальной скоростью. Выполняется на беговой дорожке длиной не менее 13 м, отмеряется 10- метровый участок, начало и конец которого отмечается линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой — два полукруга радиусом 50см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик. Спортсмен становится у стартовой черты, по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней (финишной) черте, пробегая ее. Время фиксируется до десятой доли секунды;
* ***прыжки в длину с места*** - оцениваются скоростно-силовые качества - проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток;
* ***бросок набивного мяча весом 1 кг вперед из-за головы —*** выполняют из положения стоя ноги врозь, не выходят за стартовую линию, мяч в вытянутых руках над головой. Дальность броска измеряют рулеткой;

***- сгибание и разгибание рук в упоре лежа*** («отжимание»). И.П. – 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.

***- наклон вперед из положения*** стоя с прямыми ногами. И.П.: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см Занимающийся по команде выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне занимающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи оценивается знаком «-», ниже – знаком «+». Ошибки: 1) сгибание коленей; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2с.

***- выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед - назад –*** И.П. – ноги на ширине плеч, палка горизонтально снизу, хват палки сверху; плавно поднять прямые руки с палкой вверх, выкрут рук с палкой назад, выкрут рук с палкой вперед. Делается требуемое количество повторений. Ошибка: сгиб рук в локтях.

**V. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Материально-техническая база для реализации Программы СШ «Радий»:

- плавательный бассейн «Большая чаша» 25м;

- плавательный бассейн «малая чаша» 12х12м

- тренажерный зал;

- раздевалки, душевые;

- оборудование и инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Весы электронные | штук | 1 |
| 2 | Доска для плавания | штук | 30 |
| 3 | Доска информационная | штук | 2 |
| 4 | Колокольчик судейский | штук | 10 |
| 5 | Ласты тренировочные для плавания | пар | 30 |
| 6 | Лопатки для плавания(большие, средние, кистевые) | пар | 60 |
| 7 | Мяч гимнастический | штук | 15 |
| 8 | Мяч ватерпольный | штук | 5 |
| 9 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 10 | Поплавки-вставки для ног (колобашка) | штук | 30 |
| 11 | Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением | штук | 30 |
| 12 | Разделительная дорожка для бассейна (волногасители) | комплект | 1 |
| 13 | Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна | штук | 2 |
| 14 | Секундомер электронный | штук | 8 |
| 15 | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |

- медицинский кабинет, медицинское обеспечение занимающихся, в том числе, организация систематического медицинского контроля.

**VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**,необходимый для использования в работелицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (утверждено приказом Минспорта России от 01.06.2021г. № 391)
2. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждено приказом Минспорта РФ от 27.12.2013г. №1125)
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник, 3-е издание; М.: Советский спорт, 2007.
4. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопов Е.А. Теория и методика плавания: учебник, 2-е издание; М.: издательский центр «Академия», 2014.
5. Литвинов А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник; М.: издательский центр «Академия», 2013.
6. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей: учебное пособие; Минск, издательство «Белорусский Дом печати», 2013.
7. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте: учебное пособие; М.:Человек, 2011.

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ,** необходимый для использования вработе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

Видеоролики:

1. Комплексы специальных физических упражнений на суше
2. Техника спортивных способов плавания, поворотов и стартов

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ,** необходимый для использования в работелицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Http://www.fina.org - официальный сайт Международной федерации плавания.
2. Http://www.russwimming.ru – официальный сайт Всероссийской федерации плавания.
3. Http://www.swim7.narod.ru- сайт тренеров по плаванию (групповое, индивидуальное обучение, статьи, видео по технике плавания, фотоальбомы).
4. Http://www.swimmer.ru- центр обучения плавания взрослых.
5. Http://www.swimsport.ru- новости водных видов спорта.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ,** необходимый при прохождении спортивнойподготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. Http://www.virtual-swin.com- техника плавания.
2. Http://www.swim-video.ru- техника плавания известных пловцов.
3. Http://www.len.eu – официальный сайт Европейской лиги плавания.

Приложение №1

**Примерный план-график распределения программного материала**

**для групп начальной подготовки 1-го года НП1 на 52 (6ч/неделя)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды подготовки | ВСЕГО | Периоды тренировок |
| Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |
| 1. Общая физическая подготовка | 178 | 14 | 16 | 14 | 14 | 16 | 14 | 15 | 14 | 16 | 15 | 16\* | 14 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 64 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5\* | 5 |
| 3. Техническая подготовка | 59 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5\* | 6 |
|  4. Теоретическая подготовка | 3 | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  5. Тактическая подготовка | 3 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  6.Психологическая подготовка | 3 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  7. Участие в соревнованиях | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  8. \*Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период в объеме тренировочного плана | **34\*** |  |  |  |  | **4\*** |  |  |  | **4\*** |  | **26\*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего, час | 312 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 24 | 28 | 26 | 26 | 28 | 26 | 26 |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение №2

**Примерный план-график распределения программного материала**

**для групп начальной подготовки 2-го, 3-го годов НП2, НП3 на 52 (9ч/неделя)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды подготовки | ВСЕГО | Периоды тренировок |
| Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |
| 1. Общая физическая подготовка | 244 | 20 | 21 | 21 | 19 | 20 | 20 | 21 | 19 | 22 | 19 | 22 | 20 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 114 | 9 | 10 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 8 | 10 | 9 | 9 | 11 |
| 3. Техническая подготовка | 86 | 6 | 8 | 8 | 6 | 8 | 6 | 8 | 6 | 8 | 7 | 7 | 8 |
|  4. Теоретическая подготовка | 6 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  5. Тактическая подготовка | 6 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  6. Психологическая подготовка | 6 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  7. Участие в соревнованиях | 6 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  7. \*Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период в объеме тренировочного плана | **55\*** |  |  |  |  | **9\*** | **2\*** | **2\*** |  | **4\*** |  | **38\*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего, час | 468 | 37 | 40 | 41 | 37 | 40 | 36 | 41 | 36 | 42 | 38 | 38 | 42 |  |  |  |  |  |  |  |